طبِ نبوی ﷺ کی روشنی میں

پھولوں پھلوں اور سبزیوں سے علاج

تالیف:
حکیم اصغر علی اعجاز چشتی

زاویہ پبلشرز
زاویہ پبلشرز
دربار مارکیٹ ، لاہور

Scanned with CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

Scanned with CamScanner

طبِ نبوی ﷺ کی روشنی میں

پھولوں پھلوں اور سبزیوں سے علاج

تالیف:

حکیم اصغر علی اعجاز چشتی

زاویہ پبلشرز

8-C دربار مارکیٹ - لاہور

voice: 042-37300642 - 042-37112954 - 042-37248657

Email:zaviapublishers@gmail.com

Scanned with CamScanner

جملہ حقوق محفوظ ہیں

2015ء

باراول...............................500

ہدیہ...............................400

ناشر...............نجابت علی تارڑ

{لیگل ایڈوائزرز}

محمد کامران حسن بھٹہ ایڈووکیٹ ہائی کورٹ (لاہور) 0300-8800339

{ملنے کے پتے}

زاویہ پبلشرز | شوروم ظہور ہوٹل، دکان نمبر 2 داتا دربار مارکیٹ، لاہور
Email: zaviapublishers@gmail.com
042-37300642

مکتبہ برکات المدینہ، کراچی	021-34219324
مکتبہ رضویہ آرام باغ، کراچی	021-32216464
احمد بک کارپوریشن، کمیٹی چوک، راولپنڈی	051-5558320
اسلامک بک کارپوریشن، کمیٹی چوک، راولپنڈی	051-5536111
مکتبہ قاسمیہ برکاتیہ، حیدرآباد	022-2780547
مکتبہ متینویہ، پرانی سبزی منڈی روڈ، بھاول پور	0301-7728754
نورانی ورائٹی ہاؤس، بلاک نمبر 4، ڈیرہ غازی خان	0321-7387299
مکتبہ بابا فرید چوک چٹی قبر پاکپتن شریف	0301-7241723
مکتبہ غوثیہ عطاریہ اوکاڑہ	0321-7083119
اقرا بک سیلرز فیصل آباد	041-2626250
مکتبہ اسلامیہ فیصل آباد	041-2631204
مکتبہ العطاریہ لنک روڈ صادق آباد	0333-7413467
مکتبہ باب الاسلام، فیضانِ مدینہ، حیدرآباد	0313-4812626
مکتبہ حسان اینڈ پرفیومرز پرانی سبزی منڈی کراچی	0331-2476512
رضا بک شاپ، میلاد فوارہ چوک، گجرات	0300-6203667
مکتبہ فریدیہ، ہائی سٹریٹ ساہیوال	040-4226812

اوراقِ رہنما

- حرفِ اوّل 9

پھولوں سے علاج

- گل املتاس 15
- گل اگست 18
- آنب یا آم کے پھول 20
- گل برنا 24
- پیپل کے پھول 26
- گل چاندی 36
- بنفشہ کے پھول 38
- املی کے پھول یا گل تمر ہندی 41
- گل چرونجی 43
- گل چنبیلی 45
- گل چمپا 49
- گل داؤدی 55
- بکائن یا دھریک کے پھول 57
- گل پدمنی یا گل نیلوفر 59
- گل دوپہری 61
- گل نسرین یا گل سیوتی یا گل تسکین 64
- گل بلا دریا بھلانواں کے پھول 68

- سنبل کے پھول 69
- گل زعفران 71
- گل بابونہ 78
- گلاب کے پھول یعنی گل سرخ 80
- گل عباسی 87
- کنول کے پھول 89
- مزنگی کے پھول یعنی پرینگو 90
- گیندے اور گل صد برگ کے پھول 94
- بولسری یا مولسری کے پھول 102
- ہارسنگھار کے پھول 104
- گل بید سادہ 110
- گل بیلہ 111
- جوہی کے پھول 113
- مہندی کے پھول گل حنا 114
- سوسن کا پھول 120
- کچنار یا کچنال کے پھول 122
- کیلے کے پھول 123
- گاؤزبان کے پھول 124
- فالسہ کے پھول 126
- لیموں کے پھول 128
- کھجور کے پھول 130
- گل کیوڑہ 131

- گل لالہ 132
- گل موتیا 135
- نرگس کا پھول 138
- مختلف قسم کی گلقند تیار کرنا 139

پھلوں سے علاج

- انار 147
- انجیر 161
- انگور 171
- بیر 191
- تربوز 212
- بہی (سفرجل) 225
- زیتون 232
- سنگترہ 242
- کھجور 253

سبزیوں سے علاج

- پیارے نبی ﷺ کی غذائیں اور غذائی سائنس 271
- آلو 285
- اروی 287
- بینگن 290
- بھنڈی 292
- پیاز 294
- پودینہ 301

Scanned with CamScanner

❀ پھول گوبھی 303
❀ سیم پھلی 304
❀ ٹماٹر 306
❀ کچنار 309
❀ ٹنڈہ 311
❀ چقندر 313
❀ حلوہ کدو 325
❀ دھنیا 329
❀ ساگ 333
❀ سہانجنہ 344
❀ سلاد 347
❀ شلجم 349
❀ کریلا 351
❀ کھیرا 356
❀ کھمبی 371
❀ گھیاتوری 382
❀ کدو 383
❀ گاجر 387
❀ ادرک 389
❀ کلونجی 402
❀ جو 408

حرفِ اوّل

خالق کائنات نے اپنی تخلیق میں کسی چیز کو بیکار پیدا نہیں کیا بلکہ وہ باہم ایک دوسرے کو مفید کار آمد سہارا اور غذا ہیں۔ سانپ بچھو اور چھپکلی جن کو ہم مضر صحت اور زہریلے جان لیوا سمجھتے ہیں وہ بھی اطباء کے نزدیک علاجات میں مفید اور ضروری ہیں۔ اللہ رب العزت نے اپنی قدرت میں بہت سی حکمتیں رکھی ہیں جن کو اگر جان لیا جائے تو نہ صرف انسان خود اپنے لیے فائدے اٹھاتا ہے، اور دوسروں کے لئے بھی حکیم طبیب اور ڈاکٹر ثابت ہوتا ہے۔

پوری دنیا میں انسان جہاں کہیں بھی بستا ہے اپنے جغرافیائی ماحول کے مطابق اپنی خوراک اور کسالت و بیماری میں علاج مقامی طور پر ہی حاصل کرنے کے لیے کوشاں رہتا ہے۔ اگر حکمت کی تاریخ کا مطالعہ کریں تو پتہ چلتا ہے کہ جیسے جغرافیائی حالات کی وجہ سے لباس اور خوراک الگ الگ ہیں۔ ویسے ہی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نسخہ جات اور علاج کے طریق کار بھی الگ الگ ہیں ایک بیماری سے نجات کے طریقے اور علاج کی اقدار ہر ملک میں اس کی آب و ہوا مختلف ہونے کی وجہ سے مختلف ہیں عین ممکن ہے کہ ایک جگہ کے باسی کا طریق کار دوسری جگہ کا باشندہ یکسر نہ جانتا ہو بلکہ اگر جانتا بھی ہو تو اس کو مضر صحت سمجھتا ہو کیونکہ علاج میں ماحول اور طبیعت کا خاص دخل ہے، یعنی دو ملکوں میں الگ الگ ادویات موثر اور شافی کسی دوسرے ملک میں آب و ہوا کے باعث غیر مفید ہوں۔

Scanned with CamScanner

ہم نے دیکھا ہے کہ نباتاتی اشیاء جو بطور دوا استعمال ہو رہی ہیں۔ وہ ہمارے قرب و جوار میں بکثرت پیدا ہوتی ہیں جبکہ ہمسایہ اور پڑوس کے شہروں اور ممالک میں بالکل ناپیدا ہیں پیدا نہیں ہوتیں ہاں قدرت نے جس کو جہاں پیدا کیا ہے اس کی ضروریات صحت کو بھی خوراک کی مانند وہیں سے پورا ہونے اور کرنے کے اسباب بھی پیدا کیے ہیں، بلکہ انسان اگر زیرک اور سمجھ دار ہے تو وہ اپنی ہر بیماری کا علاج ابتدائی طبی امداد کے طور پر نہیں جامع اور مفید اثرات کی امید پر خود ہی کرنے کی کوشش کرتا ہے، اور اپنے ماحول اور میسر شدہ اشیاء و نباتات سے کرنے کی کوشش میں کامیاب ہو جاتا ہے، اور پھر اسی سے دوسروں کو بھی علاج و معالجے کی ترغیب و نمونہ کے لیے واعظ و تقریر سے کام لیتا ہے، اور بسا اوقات دوا بنا کر اپنے پاس رکھتا ہے فری یا کچھ معاوضہ کے طور پر دوسرے بیمار لوگوں کے لیے تجویز کرتا ہے موثر ہونے کی بنا شہرہ آفاق ہو کر وہی نسخہ پوری دنیا میں مشہور ہو کر عالمی برادری میں دکھوں کا درمان بن جاتا ہے۔

تقریباً ہر قسم کی نباتات خواہ وہ چھوٹے چھوٹے پودے تنا دار ہوں یا بغیر تنا کے بڑے بڑے جسیم درخت ہوں یا چھوٹے جھاڑی نما صغیر پودے سبھی اپنا پھل اور بیج لانے سے پہلے پھلوں اور بور سے پرکشش بنتے ہیں، جن کی جاذبیت اور افادیت مختلف ہوتی ہے سدا بہار قسم کے پھولدار پودے بہت کم ہیں۔ ایک پھول جس کی آپ کو ضرورت پڑے عین ممکن ہے وہ بوقت ضرورت آپ کو اس لیے نہ مل سکے کہ وہ آپ کے لیے ملک میں یا شہر میں وہ اس موسم میں پیدا نہ ہوتا ہو کیونکہ کئی پھول گرمیوں میں پیدا ہوتے ہیں، اور کوئی موسم سرما میں اور کوئی بہار میں پیدا ہوتا ہے اور کوئی موسم خزاں میں حالانکہ خزاں میں معروف ہے کہ پھل پھول کم پیدا ہوتے ہیں، لیکن پھر بھی بعض خودرو پودے پھولوں سے خزاں میں بہار کا سا سماں پیش کرتے ہیں میرا کہنے کا مطلب اصل میں یہ ہے کہ آپ کو کوئی

عارضہ ہو گا آپ کو اسی وقت مفید اور کارگر مطلوبہ پھول کی ضرورت پڑے اگر وہ میسر نہیں ہے تو آپ اپنی بیماری کے علاج کے لیے اس کے پیدا ہونے والے موسم کا انتظار کر کے بیماری کو کبھی بھی نہ بڑھنے دیں گے کوئی اور حل سوچیں گے اور حل یہ ہو گا کہ آپ کو اسی مطلوبہ خواص کا نباتاتی کوئی اور پھول اسی موسم میں مل جائے گا اور اس کو کام میں لا کر آپ اپنی بیماری کا علاج کر سکیں۔ میرا کہنے کا مطلب یہ ہے کہ قدرت کاملہ نے انسان کی تخلیق سے پہلے اس کی ہر قسم کی ضرورت کو پورا کرنے کے اسباب ہر موسم اور وقت میں تیار رکھے ہیں سردی میں پیدا ہونے والے پھل یا پھول کے متبادل خواص کے ساتھ گرمی میں پیدا ہونے والے پھولوں یا پھلوں کو پوری خوبی سے موجود رکھا ہے گویا اگر آپ میں کچھ علمی صوابدید ہو گی تو آپ کو ہر موسم میں علاج کے لیے متبادل پھل یا پھول مل جائیں، گے اور اگر تازگی اور شگفتگی لازم نہ ہو تو یہی اشیاء خشک کر کے ایسے موسم کے لیے محفوظ رکھی جا سکتی ہیں، جن میں وہ تازہ میسر نہ ہوں مگر علاج و معالجے میں بھی کوئی مشکل نہ رہے اطباء کے نزدیک پھول نہ ملیں تو اس پھولدار درخت کے جڑ یا تنا کی چھال بھی کام آ سکتی ہے یا پھر معجونات اور گلقند کی صورت میں بے موسم میں بھی باموسم کے سے اثرات و فوائد لیے جا سکتے ہیں۔

زیر مطالعہ کتاب میں پھولوں، پھلوں اور سبزیوں کی نہ صرف افادیت بیان کی گئی ہے بلکہ ان سے مختلف بیماریوں کے علاج کے طریقے بھی درج کیے گئے ہیں۔ جن پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنی صحت برقرار و قائم رکھ سکتے ہیں۔

میری کوشش ہے کہ میں آسان سے آسان تر لکھوں معروف اور دستیاب شدہ پھولوں کے مروجہ ناموں سے ہی تذکرہ کروں میرے مدنظر پھولوں سے علاج کا موضوع ہے، 1966ء سے تا حال کا تجربہ شک و شبہ کے بغیر تحریر کردہ ہوں علم کی تطہیر عبادت ہے مگر میں خود کو ہرگز محقق نہیں کہتا کیونکہ میرا علم جید اور مستند اطباء

Scanned with CamScanner

کرام کی چیدہ چیدہ کتب سے اکتسابی ہے اور جو میں نے لکھا ہے وہ آخری حرف نہیں، اور نہ ہی عنصبی تحریر ہے آزمودہ کو آزمائیں حالانکہ آزمودہ را آزمودن جہل است چونکہ موسم اور طبیعت کے افعال سے اثرات اور فوائد کی نسبت مختلف ہو سکتی حتمی اور آخری نہیں لیکن رب العزت سے امید واثق ہے کہ کتاب کا مطالعہ آپ کو مفید معلومات بہم پہنچائے گا آپ کو کتاب شاید مفت کی بجائے قیمتاً حاصل ہو پھر بھی آپ سے التجا ہے کہ آپ میری اخروی سعادت کے لیے ضرور دعا گو رہیں اللہ تبارک وتعالیٰ آپ پر رحمت فرمائیں اور مجھ پر بھی۔

الحاج حکیم اصغر علی اعجاز چشتی

پھولوں سے علاج

گل املتاس

املتاس کا پھول موسم گرما میں فروری کے آخر سے لے کر مئی جون کے اوائل تک درختوں پر تازہ مل سکتا ہے جو موسم گرما کی کئی بیماریوں کا علاج ہے پھول کی پتیاں سوا ڈیڑھ انچ لمبی ہوتی ہیں پیلے رنگ کے پھول ہوتے ہیں اور اس قدر مقدار میں زیادہ ہیں کہ پودے کا پورا درخت ہی پیلا سا لگتا ہے زرد پھولوں سے درخت کے سبز پتے کم دکھائی دیتے ہیں۔

اجزاء

گل املتاس میں گلوکوز کافی مقدار میں ہوتا ہے اور دوسرے نشاستہ دار اجزاء کا بھی اپنے اندر ذخیرہ رکھتا ہے۔

گل املتاس سے علاج

- معدہ کی تیزابیت، گرانی اور بخار کو دور کر کے آنتوں کے ورم اور معدہ کے زخموں کو ٹھیک کرتا ہے، مصفی خون ہونے کی وجہ سے غلیظ خون کو صاف کرتا ہے اور خون کو پتلا کر کے دوران خون اچھا بنانے سے دل کے عوارضات کو دور کر دیتا ہے۔ بھوک بڑھانے والا ہے ہلکی زود ہضم اور بہترین غذا ہے، اس کے سونگھنے سے ہی نزلہ و زکام اور سر درد جاتا رہتا ہے، اور ہر قسم کے اعصابی کھچاؤ کے افاقہ کے لیے زود تر مفید ہے۔
- تازہ پھول اتار لیں صاف ہاتھوں سے مل کر اس میں چینی کی مناسب مقدار ملا کر اسے گلقند بنا کر چینی یا شیشے کے مرتبان میں محفوظ رکھ لیں، اور ہر روز

ایک تولہ سے چار تولہ تک استعمال کریں، اس سے دائمی قبض دور ہو جائے گی۔ بلڈ پریشر کم ہو جائے۔ طبیعت ہلکی پھلکی محسوس ہو گی۔ اعصاب اور شریانوں میں کھچاؤ کم لچک زیادہ ہو جائے گی۔

قبض اور انتڑیوں کے امراض

- بکرے کے گوشت کے ساتھ گل املتاس کو ساگ کی طرح پکا کر کھانے سے معدہ اور انتڑیوں کے امراض بھی جاتے رہتے ہیں اور قبض بھی یکسر ختم ہو جاتی ہے جو کافی دیر تک موثر رہتی ہے۔

نزلہ وزکام

- تازہ پھول اگر میسر ہوں تو حساس طبع لوگوں کو اس کا سونگھنا ہی نزلہ زکام اور سردرد کے لیے مفید ہے بلکہ ان کی قبض بھی دور ہو جاتی ہے۔

موٹاپے کا علاج

- گل املتاس کی گلقند کے استعمال کے عادی لوگوں کا وزن نہیں بڑھتا۔ موٹاپا ختم ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں ہونے والے بخار سے نجات ملتی ہے، جو حفظ ما تقدم کے طور پر احتیاطی تدبیر ہے۔ خوراک کی مقدار اپنے لیے تجویز کریں جو مزاج اور طبیعت پر بوجھ نہ محسوس ہو۔ عام خوراک ایک تولہ گلقند سے 5 تولہ تک لی جا سکتی ہے۔

پیٹ کے امراض

- مروڑ اور پیٹ میں درد کے لیے ان پھولوں کا کھا لینا یا ان سے بنی گلقند کا استعمال اکسیر اور مفید ہے۔
- ہرا دنیا اور سبز پودینے کے ساتھ پھولوں کو کتر کر سلاد بنا کر کھانے میں استعمال کریں یا ان سب کو پیس کر مناسب نمک مرچ سے چٹنی تیار کر کے کھانے کے ساتھ کھائیں کھانے مضرات افادیت میں تبدیل ہو کر صحت پر

اچھا اثر لائیں گے۔

خشک کھانسی

- دو تولہ گلقند رات کو سوتے وقت پانی پیئے بغیر روزانہ کھا لینے سے خشک کھانسی تر ہو جاتی ہے یعنی بلغم کا خروج شروع ہو جاتا ہے۔

معدے کا بھاری پن

- املتاس کے پھولوں کا ساگ گوشت کے بغیر بھی پکا کر کھائیں تو یہ ملین ہے۔ معدے کے بھاری پن اور قبض کو دور کرتا ہے۔

ورم مار

- ورم مار کو تحلیل کرتا اس کا جلاب لطیف قسم کا ہوتا ہے۔ حاملہ عورت اور بچہ کو بھی کوئی نقصان نہیں دیتا۔

خناق

- پھولوں سے کشید کے لیے پانی کو غرغرے میں استعمال سے خناق کے لیے مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

گل اگست

ہندوستان کا ایک قدآور درخت ہے جس کے اوپر اگست کے آخر اور ستمبر کے شروع میں پھول لگتے ہیں۔ اگست ایک ستارے کا نام بھی ہے جو افق پر ماہ ستمبر کے شروع میں طلوع ہوتا ہے۔ اسی مناسبت سے اس درخت کا نام اطباء میں اگست کے نام سے مشہور ہوگیا۔ ایک ماہ میں ہی اس کے سارے پھول تقریباً بہتات کے باوجود ختم ہو جاتے ہیں، جو بہت سے امراض میں شافی وکافی اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔

طبیعت خشک اور سرد دوسرے درجے میں۔

گل اگست سے علاج

❁ گلے کی مختلف بیماریوں میں ان پھولوں کے رس کو پانچ سے پندرہ بوند شہد میں ملا کر چٹانے سے امراض میں افاقہ ملتا ہے۔ درد سے نجات ملتی ہے۔ صفراء اور حرارت کا قاطع ہے۔ قوت شامہ کو طاقت دیتا ہے توند کو ضائع کرتا ہے۔ مولد ریاح بھی ہے۔

سر درد

❁ زخم گلو اور درد سر میں اگست کے شجر کے تازہ پھولوں یا اس کے تازہ پتوں کا رس نسوار کی صورت میں استعمال کرنا بے حد مفید اور موثر ہے۔

مختلف امراض

❁ پھول، پتوں اور پھلیوں کے ساتھ ساتھ گل اگست کا پھل بھی بے حد اکسیر

ہے جو مختلف امراض سے فائدہ مند ہے۔

امراض چشم

❁ امراض چشم کے لیے اس پھل کا تازہ رس آنکھ میں بوند بوند ڈالنا اندھراتا کو دور کرتا ہے۔

❁ آنکھ سے پانی بہتا ہو تو اس کے پھل کے رس کے قطرے ڈالنے سے آنکھ سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

❁ نظر نزدیکی یا دور کی اگر کم ہو رہی ہو تو گل اگست سے پانی نکال کر یا اس کے پھل کا تازہ پانی قطروں کی صورت میں آنکھ میں ڈالنے سے گرتی ہوئی نظر بحال ہو جاتی ہے لگی ہوئی عینک بھی اتر جاتی ہے۔

بند ناک

❁ ناک بند ہونے کی وجہ سے درد سر ہو یا سر بھاری ہو گیا ہو سانس لینا دشوار ہو تو اس کے پتوں یا گلوں سے بنائی ہوئی نسوار گندے مادے کے اخراج کے لیے کافی کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ نسوار سونگھنے سے گندہ مواد خارج ہو جاتا ہے تو سر درد کافور ہو جاتی ہے اور ناک کھل جانے سے عمل تنفس آسان ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

آنب یا آم کے پھول

آم ہندو پاک کا معروف اور کثیر الاستعمال پھل ہے، لوگ چونکہ پھل سے زیادہ مستفید ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا دھیان اس کے پھول کی جانب کم ہی جاتا ہے۔ پھل آنے سے پہلے اس پر بور آتا ہے جو پھول بن کر جھڑ جاتا ہے، اور پھول کا ذخیرہ بیج ہی بعد میں پھل کے طور پر بڑھتا ہے، آم پر بور آجانے سے باغ اور موسم بہار جوبن پر آجاتی ہے کوئل کوکتی ہے اور شاعر نغمے الاپتے ہیں فضاء کے مہک جانے سے پھولوں کی طبیعت سرد خشک دوسرے درجے میں ہے۔

اجزاء

اپنے پھل کی مناسبت سے پھولوں میں ہلکی پھلکی مقدار سے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ عام لوگوں اور اطباء کا دھیان اس کے پھل پر ہی ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا بور اور پھل بہت زیادہ مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔

آم کے پھولوں سے علاج

آم کے پھول اتار کر یعنی بور اتار کر اس کو اپنے ہاتھوں میں خوب ملتے رہیے جب اس کا رس ہاتھوں میں خشک ہو جائے تو پھول اور بور توڑ کر پورے ہاتھوں میں رس کو مل مل کر جذب کر لیجئے ایسا کرتے جائیں لگا تار گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ ایسا کرتے رہیے، اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو چار گھنٹے تک مت دھوئیے۔ اس کے بور اور پھول سے اثرات آپ کے ہاتھوں میں رہے گا۔ آپ کے ہاتھ ہی دوا کے طور پر مشفی ہیں۔ بچھو یا بھڑ کاٹ جائے آپ کاٹی جگہ پر ہاتھ پھیر دیں درد دور ہو

جائے گا، اور گزیدہ سکون اور آرام محسوس کرے گا۔ اگر آپ نے یہ کبھی آزمایا نہیں تو اس سال ضرور آزمائیے گا خوب رہے گا آپ کی قدر و منزلت بڑھے گی۔

اپھارہ اور پیٹ درد

- بور کو پیس کر سفوف گھر میں رکھیں اپھارہ اور پیٹ درد کے وقت سیاہ نمک کے ساتھ گرم پانی سے تین ماشہ مریض کو کھلائیں درد سے مریض کو نجات مل جائے گی۔

بچھو یا بھڑ کاٹنے کا علاج

- آم کے بور سے پانی نکالیں درد کو دور کرنے کے لیے بچھو یا بھڑ کاٹنے والی جگہ پر لگائیں۔

اسہال کا علاج

- جامن کے پتوں اور کھجور کی کنڈی کے سفوف میں بور کا سفوف مکس کر کے اسہال کے وقت بچوں کو ایک ماشہ سے دو ماشہ دینا نہایت مفید ہے۔

بلغم کا فساد

- قلمی آم ثقیل غذا ہے، اس کے پھول کا سفوف خون اور بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے۔ گٹھلی دست کو بند کرتی ہے پتا حقہ میں پینے سے بواسیر کو آرام ملتا ہے۔

Scanned with CamScanner

گج پپلی یا چب کے پھول

چو یہ چب جسے انگریزی میں Piper Chava پائپر چوا کہتے ہیں۔ یہ ایک بیل ہے، جو جنوبی ہند میں بہت مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے پھول کو گج پپلی یا گج پپل کہتے ہیں۔ اس کے پتے کیلے کے پتوں کے سے ہوتے ہیں مگر اس سے چھوٹے اور ملائم پتلے ہوتے ہیں۔ لکڑی گانٹھ دار اور میلے رنگ کی ہوتی ہے۔ لکڑی اور جڑ رنگائی کے کام میں آتی ہے۔

گج پپلی کے پھول سے علاج

- پیلا مول سے زیادہ مفید ہے۔ مقعد کے امراض کے لیے مفید ہے۔ خوراک چار ماشہ تک ہے۔
- اس کے پھول زہر باد، دمہ، کھانسی اور دق میں مفید تر ہیں۔

سانپ کے زہر کا اثر

- سانپ کے کاٹے مقام پر گج پپلی یعنی چپ کے پھول کا رس کریلے کے رس میں ملا کر لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔
- پھول کا رس نکال کر اس میں پسی ہوئی کالی مرچیں ملائیں سانپ کے کٹے مقام پر لگائیں زہر کافور ہو جائے گا۔

گنٹھیا و اسہال

- اس کے پھول اور پھل دونوں کو پیس کر لیپ کرنے سے گنٹھیا کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

- آم کی گٹھلی کے ساتھ پھل اور پھول گھس پیس کر پینے سے اسہال کا دفیعہ ہو جاتا ہے۔

کھانسی کا علاج

- پھل اور پھول ادرک کے ساتھ سفوف تیار کردہ شہد میں ملا کر چاٹنے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔
- چب کے پھول کا سفوف پھانکنے سے بادی دور ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

گل برنا

ہندوستان میں برنا ایک درخت کا نام ہے، جس کے پھول بہت سے طبی نسخہ جات کا خاص جزو ہیں۔ ویسے چھال بھی استعمال ہوتی ہے۔ اگر پھول نہ ملیں تو چھال سے بھی کام چلایا جاتا ہے۔ مزاج میں گرم خشک ہے بھوک بڑھاتا ہے عسرا لبول کو رفع کر کے سنگ مثانہ توڑنے میں مفید ہے، لاغری گولہ و کرم شکم کے مرض میں نافع و مفید ہے۔ جراثیم کش کیڑے مارنے والا ہے۔

گلقند تیار کرنا

- ایک سیر گل برنا لیں۔ انہیں خوب ملیں اور پھر اس میں دو سیر چینی ملا لیں پھر ملیں مرتبان میں ڈال کر اس کا منہ بند کر کے اس کو تین دن تک دھوپ میں رکھیں گلقند تیار ہو جائے گی۔

گل برنا کے پھول سے علاج

- گل برنا کی گلقند امراض قلب، معدہ اور آنتوں کی بیماریوں، کم بھوک اور گیس کی شکایت میں مفید ہے۔ موٹے اشخاص موٹاپے کو دور کرنے کے لیے گل برنا کی گلقند کو لیموں کی سکنجبین یا چائے کے ساتھ صبح دم پانچ سے سات تولہ استعمال کریں بدن کی چربی سے نجات ملے گی تو ند ختم ہو گی اور موٹاپا غائب ہو جائے گا۔
- اس کے پھول یا چھال کا کاڑھا گڑ یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا گنڈمالا ہٹاتا ہے۔

طاغوتی گلٹی

- برنا اور اٹ سٹ کا کاڑھا طاغوتی گلٹی کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

بواسیر کا علاج

- اس کے نیم گرم جوشاندہ میں بیٹھنے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے بخار دور ہوتا ہے۔ یہ بھی دست آور، مصفی خون اور پتھری توڑتا ہے۔

کھانسی کا علاج

- تازہ پھول یا چھلکا دو تولہ ایک سیر پانی میں جوش دیں جب پانی ایک تولہ رہ جائے تو آٹھ رتی سیندھا نمک یا دو تولہ کھانڈ شامل کر کے کھانسی والے مریض کو صبح و شام استعمال کرائیں۔

دوران خون کا علاج

- گل برنا کی گلقند سے جسم میں دوران خون ٹھیک ہو جاتا ہے بادی کم ہوتی ہے خون کے رقیق ہونے کی وجہ سے موٹاپا کم ہوتا ہے، اور دل کے عوارضات بھی التوا میں پڑ جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

پیپل کے پھول

پیپل ایک بہت بڑا درخت ہوتا ہے، اور کافی دیر سینکڑوں سال نہیں ہزاروں سال بھی قائم و دائم اور ہرا بھرا رہ سکتا ہے۔ ہندو اس کو اپنے متبرکات میں شمار کرتے ہیں بلکہ بعض مشرک اس کی پوجا بھی کرتے ہیں۔ یہ پھل دار درخت ہے جو بہت بوڑھا ہو کر بھی اپنی داڑھی سمیت اکثر جگہوں پر تازہ دکھائی دیتا ہے۔ دنیا کی تاریخ میں پیپل اور برگد (بوہڑ) کا درخت نباتات میں سب سے زیادہ لمبی عمر والے درخت ہیں، جو انسانوں کی کئی نسلیں دیکھ کر بھی خود بوڑھا ہو کر پھر بھی تر و تازہ رہتا ہے۔ خوبصورت اور گھنا چھاؤں دار ہوتا ہے ہر جگہ مہیا ہے۔ اس کے پتے ٹہنیاں اور پھل بکھرے ہوئے لوگوں کے قدموں میں پڑے رہتے ہیں پرندے خصوصاً کوے اس کے پھل کو بڑے شوق سے کھاتے ہیں، جن کی بیٹ سے کسی بالائی منزل سے آنے والی گندے پانی کی نالی میں یہ درخت اگ آتا ہے۔ زمین پر تو اس کی عمر ہزاروں سال ریکارڈ ہے مگر اس طرح مکان کے دراڑ یا شگاف میں پیدا ہونے والا درخت کتنی دیر تک قائم رہتا ہے ریکارڈ نہیں مل سکا کیونکہ آخر کار عمارت کی حفاظت کے لیے اسے کاٹ دیا جاتا ہے۔ ساون بھادوں یعنی برسات میں اس پر پھل اور پھول آتے ہیں اور پوس یعنی پوہ میں پھل پکتا ہے۔

پیپل کے درخت پر کونپلیں پتے شاخیں ہوتے ہیں بظاہر پھول نظر نہیں آتے مگر اس کی کونپلیں شگوفے جو شاخوں کے سروں پر پھوٹتے ہیں ابتدا میں جن کا

رنگ سرخی مائل ہوتا ہے وہی اس کے پھول کہلاتے ہیں۔ یہی کونپلیں سب سے زیادہ مفید اور کارآمد ہیں چھال کا لیپ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ ناسور کے لیے مفید ہے۔ پتے محلل ہیں زخموں کو بھرتے ہیں جو سوکھ جائیں تو گرم پانی میں ڈال کر پینے سے متلی اور قے کو بند کرتے ہیں۔ جڑ کی چھال امساک لاتی ہے منی کو گاڑھا کر کے قوت دیتی ہے۔

پیپل کے پھول سے علاج

❁ پیپل دو طرح کے ہوتے ہیں ایک کا پھل بڑا ہوتا ہے اور دوسرے کا پھل چھوٹا ہوتا ہے بڑے کو پیل اور چھوٹے پھل والے درخت کو پپلی کہتے ہیں۔ پپلی کا پھل اور شگوفے زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ پپلا مول اس کی جڑ کو کہتے ہیں۔

بانجھ پن

❁ اس کا پھل پک جائے تو اسے سایہ میں خشک کر کے اس سے چورن تیار کریں گائے کے تازہ کچے دودھ کے ساتھ حیض آنے کے بعد ہر صبح ایک تولہ علی الصبح نہار منہ کھلا دیا کریں۔ دو سے تین ہفتہ کے بعد مفید اثرات ظاہر ہونے شروع ہوں گے۔ علاج جاری رکھیں دو سے تین ماہ تک لے جائیں اس کے اندر اندر حمل قرار پائے گا۔

رقت منی جریان اور سرعت انزال کا علاج

مردوں کے لیے سائے میں خشک شدہ پھول اور شگوفے سے جو چورن تیار کیا تھا گائے یا بکری کے دودھ کے ساتھ کھلاتے رہیں سبھی مذکورہ امراض میں بہت مفید اثرات ملیں گے۔

مراق مرگی، جنون، مالیخولیا اور پاگل پن کا علاج

❁ پیپل سے دس عدد تازہ شگوفے یا کونپلیں جو ابھی سرخی مائل ہوں توڑ کر پانی سے دھولیں، پھر ان کو لاکھی گائے کے دودھ میں خوب گرم کریں۔ دودھ

Scanned with CamScanner

آدھی مقدار میں رہ جائے اس کو اتار کر نتھار کر رکھیں اگلی صبح نہار منہ مریض کو وہی دودھ پلائیں خاطر خواہ فوائد حاصل ہوں گے۔

نوٹ: مریض کو اگر قبض ہو تو اس کے لیے شام کو قبض کشا گلقند بھی ضرور کھلائیں۔

بلغمی بخار، دست اور کھانسی

❁ پپلی کا یہی سفوف مصفی خون ہے طاقت ور ہے بلغمی بخار اور دست آور پرانی کھانسی میں بھی بے حد مفید ہے۔

غشی اور سر درد سے نجات

❁ اس کو پانی میں گھس کر بطور سرمہ استعمال کرنے سے غشی دور ہو جاتی ہے۔ غشی کو دور کرنے کے لیے اور سر درد سے نجات کے لیے پپلی سے تیار کی ہوئی نسوار کافی مفید اور فائدے مند ہے۔

کمر درد، فالج اور لقوہ

❁ اس کے شگوفے اور پھل کے ساتھ سونٹھ مکس کریں پانی میں ڈال کر پکا کر تیل تیار کریں۔ اس سے کمر درد، فالج اور لقوہ کے امراض دور ہوتے ہیں۔ سفوف شہد کے ساتھ استعمال کریں فالج ختم ہو جائے گا۔

تلی اور جگر کی بیماری

❁ تلی اور جگر کی رس بنانے والی انتڑیوں کے لیے رکاوٹ پیدا کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

ایام ماہواری، مردانگی

❁ اس کے استعمال سے چھوٹا پیشاب بڑھتا ہے اور ایام ماہوار کی تنگی دور ہو جاتی ہے۔ مردوں کو مردانگی ملتی ہے۔

بینائی کا علاج

❁ اس کے خشک شدہ پھل اور پھول سے باریک ملائم سفوف تیار کریں۔ رات کو

سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں رتوندھی یعنی اندھیراتا پن جاتا رہے گا، بینائی بحال رہے گی۔

زہر کا اثر

❁ پانی میں گھس کر زہریلے جانوروں کے کاٹے مقام پر لگائیں۔ زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔

زکام و کمزوری کا علاج

❁ زکام کے باعث چھاتی کف سے بھری ہو بوجھل اور بلغمی محسوس ہو شہد میں ملا کر چاٹیں چھاتی صاف ہو گی۔ زکام جاتا رہے گا۔ ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا پن اور کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔ اس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جائیں گے۔

درد شکم

❁ کالے نمک کے ساتھ اس کا سفوف نیم گرم پانی کے ساتھ لیں درد شکم کو دور کرتا ہے۔

وضع حمل

❁ حاملہ کے وضع حمل یعنی بچہ کی پیدائش کے بعد زائد نفاس کو روکنے کے لیے یہی سفوف گھی میں ملا کر چٹوائیں۔

ہچکی سے آرام

❁ ہچکی کے علاج کے لیے سفوف کو شکر میں ملا کر مریض کو پھانکنے کے لیے دیں مفید ہے۔

پرانی کھانسی سے علاج

❁ خشک شگوفے، کونپلیں اور پتے چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح پئیں پرانی سے

Scanned with CamScanner

پرانی کھانسی جاتی رہے گی۔

عورت کی چھاتیوں کا درد

✿ نیم گرم دودھ کے ساتھ سفوف کا پھانکنا عورت کی چھاتیوں کے درد کو دور کرتا ہے، اور اگر اسے دودھ میں ملا کر پئیں تو تلی کا بڑھنا رک جاتا ہے۔ چھاچھ میں سفوف اور شہد مکس کر کے پینے سے قلی دور ہو جاتی ہے۔

ہچکی سے علاج

✿ کنڈیاری اور پپلی کے پھول کا سفوف شہد اور آموں کے رس میں مکس کر کے چٹوانے سے ہچکی ختم ہو گی۔

تارا میرا کے پھول

تارا میرا کے پھول فروری سے مئی تک تازہ سستے داموں ملک میں ہر جگہ دستیاب ہوتے ہیں، تیز بو رکھنے والے خوش زردی مائل ہیں۔ ان کے کھانے سے زبان پر خارش محسوس ہوتی ہے۔ اطباء نے تارا میرا کے ساگ اور پھولوں کو صالح بدن پرور غذا گردانا ہے۔ اس کے بیج پھول اور تیل کو بہت سے خواص کا حامل قرار دیا ہے۔

تارا میرا کے پھول سے علاج

✿ خارش ایک متعدی اور چھوت کی ایسی بیماری ہے، جو ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ موسم برسات میں بے حد عام بیماری ہے۔ تارا میرا کے پھول اور بیج اس کا شافی علاج ہے۔ ان سے تیل نکالیے اور جسم پر مالش کریں خاص طور پر خارش والے مقام پر تیل لگائیں اور اس مقام کو گھنٹہ دو گھنٹے تیل سے تر رکھ کر ڈھانپنے سے مرض میں افاقہ ہو گا کیونکہ اس تیل میں نہ صرف جراثیم کش کی تاثیر ہوتی ہے بلکہ یہ جلد کو صفائی کے ساتھ رکھ کر مزید جراثیم کو وہاں پر آنے سے روکتا ہے۔ جس کی وجہ سے جلن سے پیدا ہوتی ہے مگر اس کے برداشت کرنے کے اثرات بعد میں ملتے ہیں تو خارش کا مریض سکون محسوس کرتا ہے۔

انتڑیوں کی سوزش

✿ پھول کے ساتھ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھانے سے انتڑیوں کی سوزش

Scanned with CamScanner

ختم ہوتی ہے اور قبض کشائی کو مودت دیتی ہے، مگر اس کو عام ساگ کی طرح خوب سیر ہو کر نہیں کھانا چاہیے۔

خارش سے نجات

- تارا میرا کے تیل کی مالش کرنا اپنی جگہ مفید ہے، اس کے پھول کامل کے بیج کے ساتھ ملا کر اپنے پاس کوئلوں پر جلائیں دھونی لیں تو خارش میں افاقہ ملتا ہے چند دنوں کے بعد نجات بھی۔

مصفی خون و قبض کا علاج

- تارا میرا کا تیل جو پھولوں اور بیجوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کا آدھا چمچ چائے والا علی الصبح پینے سے خون مصفی ہو جاتا ہے۔ قبض جاتی رہتی ہے اور خون کو پتلا بنانے کے باعث ہارٹ اٹیک اوائڈ رہتا ہے۔

جوؤں کا خاتمہ

- اس کے پھول اور بیجوں کو ابال کر اس کے ساتھ سر دھوئیں تو جوئیں مر جاتی ہیں۔ اس کے تیل سے بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔

جھاؤ کے پھول

جھاؤ جسے فارسی میں گز اور عربی میں طرف مائل کہتے ہیں مشہور دریائی درخت ہے۔ خوبصورت قد آور درخت ہے وافر پانی والی زمین یا دریائی علاقوں میں بکثرت اگتا ہے۔ اس کے پتے سرو کی مانند ہوتے جس کی شاخوں سے جھاڑو بنائے جاتے ہیں۔ لکڑی جلانے کے کام آتی ہے اور پھل پھول ادویات میں استعمال ہوتے ہیں جو گلابی اور سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پھل دیسی چنوں کی مانند گول مٹول کٹاؤ دار ہوتا ہے اور دیسی چنوں سے سائز میں ذرا بڑا ہوتا ہے۔

اجزاء

- اس میں "ٹے تن" کی موجودگی پائی جاتی ہے جو خون کی خرابیوں کو روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے، اور خشک بھی شہد کی مکھیاں خاص طور پر اس کے پھولوں سے رس چوس کر شہد بناتی ہیں۔ محصول شدہ یہ شہد جہاں پر اور بیماریوں کو شفا ہے وہاں پر خون کی صفائی اور اس کی دیگر بیماریوں سے نجات میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔

جھانو کے پھول سے علاج

- قبض کرتا ہے مگر جگر کا سدہ کھولتا ہے جگر اور طحال سے خون کو ضائع ہونے سے روکتا ہے جھاؤ کی لکڑی کے بنے پیالے میں پانی پینا ورم، طحال اور تلی کو درست کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

پھوڑے، پھنسیاں اور ورم

- بدن پر خون کے جمنے کے باعث اگر ورم بن جائے یا جسم پر پھوڑے پھنسیاں پیدا ہو جائیں تو اس کے پتے یا پھول پانی میں پیس کر جسم پر مل دیں پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی ورم اور سوجن کو بھی افاقہ ملے گا۔
- جھاؤ کے پھول کی گلقند 2 تولہ سے دس تولہ تک صبح نہار منہ 5 تولے عرق مکو یا سونف کے ساتھ لینے سے جگر کا ورم اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور ورم درست ہو جاتے ہیں۔

تلی کا مرض

- تلی کتنی بھی پرانی ہو گل جھاؤ سرس کے درخت کی چھال اجوائن اور ریوند چینی کو کوٹ چھان کر کشتہ فولاد کے ساتھ کھائیں تلی درست ہو جائے گی۔

دانتوں کے امراض

- ماسخورہ، پائیوریا اور دانتوں کے دیگر امراض سے نجات کے لیے پھول چھال اور پتوں کو جوس دے کر کلیاں کریں غرغرے کریں بہت مفید رہے گا۔

پھوڑے، پھنسیاں

- پھول اور پتوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف تیار کریں پھوڑے پھنسیوں پر اسے لگائیں آرام آئے گا۔
- مذکورہ بالا سفوف سے دھونی لیں پیپ بھری پھنسیاں اور چیچک کے زخم ختم ہو جائیں گے۔

جلدی امراض کا خاتمہ

- اس کے پتے اور پھول آلو بخارہ میں ملا کر جوش دیں ٹھنڈا کر کے اسے پینے سے جلدی امراض، خارش اور پھوڑے جاتے رہیں گے۔

لیکوریا کا علاج

- لیکوریا میں عورتوں کے لیے اس کا جوشاندہ علاج کے لیے بہتر ہدف ہے۔

ولادت میں آسانی

- عسر ولادت میں 9 ماشہ پھول سے پان ابالیں پھر اس میں شہد ملا کر حاملہ کو پلائیں بچہ آسانی سے پیدا ہو گا۔

Scanned with CamScanner

گل چاندی

اس کی بیل کو فارسی میں چاندی عربی میں لبلاب یکسر اور ہندی میں کللی کہا جاتا ہے۔ بیل کسی نہ کسی درخت سے لپٹ کر اوپر چڑھتی جاتی ہے۔ اس کا سفید اور ملائم پھول سنکھی کی طرح لگتا ہے۔ ملک میں عام ہے اور مفید دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

اجزاء

مزاج معتدل ہے مگر سرد مزاج لوگوں کو چاہیے کہ وہ اسے استعمال نہ کریں ویسے یہ مقوی قلب، مفرح، مفتح، ملین اور محلل ہے۔

گل چاندی سے علاج

❁ اس کے پتوں کا بپھارہ کھٹل ختم کر دیتا ہے۔ سرد تر ہے، دل کو قوت بخشے فرحت لائے، خفقان کو نافع ہے اس کی گلقند وسواس اختلاج اور قلب اور صفوادی امراض کے لیے مفید ہے۔ خوراک پانچ پھول کے مقدار۔

انتڑیوں کا مرض

❁ انتڑیوں کے مرض کے لیے اس کو جوش دے کر بادام روغن کے ساتھ پلانا کافی مجرب اور فائدے مند ہے۔

دیگر عوارضات

❁ اس کو جوش دینے سے اس کی قوت تلیین کم ہو جاتی ہے مگر اس کی دیگر قوتیں

اور بھی زور پکڑ لیتی ہیں۔ جو کئی عوارضات میں مفید ہوتی ہے۔

مرض خفقان

❁ گل چاندی کی گلقند جنون کے مرض اور خفقان کے عارضہ میں بے حد مفید ہے۔ گلقند کو تیار کرنے کا طریقہ حسب دستور ہے مگر اس کو دھوپ میں رکھنا بھی مفید اور ضروری ہے۔

Scanned with CamScanner

بنفشہ کے پھول

بنفشہ موسم گرما میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی ٹہنیاں، پتے، جڑ اور پھول سبھی اجزاء یونانی طب میں کثرت سے استعمال ہوتے ہیں۔ اس پودے میں قدرت کاملہ نے بے شمار فوائد و دیعت فرمائے ہیں بے حد شفا عنایت کر رکھی ہے۔ اس سے اطباء تیل بھی حاصل کرتے ہیں۔ جو روغن بنفشہ کہلاتا ہے کئی اقسام میں منقسم ہے۔ کشمیر سے آمدہ یا باختہ بنفشہ زیادہ مفید اور کارآمد سمجھا جاتا ہے۔

اجزاء

- اس کا ہر جزو اپنی جگہ پر کامل اکمل پودے کی تاثیر میں موثر ہے، جو مفرد اکیلا یا مرکب دوسرے پھل، پھول اور اشیاء کے ساتھ مل کر بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس کی کاشت بھی ہوتی ہے اور یہ خودرو بھی ملتا ہے۔ خودرو کو زیادہ مفید خیال کیا جاتا ہے۔ سندھ اور پنجاب کے پہاڑی علاقوں میں بنفشہ کی خودرو قسم ملتی ہے۔ مقامی لوگ اس کو استعمال میں مفید پاتے ہیں مگر کشمیری بنفشہ کا جواب نہیں ہے۔ اور زیادہ تر ادویات میں کشمیری بنفشہ ہی استعمال ہوتا ہے۔

بنفشہ کے پھول سے علاج

کھانسی، بخار اور نزلہ کے لیے گل بنفشہ کا شربت لاجواب اثر رکھتا ہے۔ جس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تین لیٹر پانی میں پانچ تولہ گل بنفشہ بھگو رکھیں چار پانچ گھنٹے کے بعد اس کو آگ پر رکھ کر جوش دیں اس کا رس نکالیں اس سے

میل دور کریں صاف کرنے پر بعد میں چینی ملا دیں اور دھیمی آنچ سے پکاتے رہیں شربت تیار ہو جائے تو اس کو صبح دم پانی ملا کر استعمال کریں۔ منہ کا کڑوا پن اور بخار نزلہ جاتا رہے گا۔

نزلہ، زکام، بخار سر درد

- بنفشہ کے تازہ پھول چینی میں مسل کر گلقند تیار کر کے محفوظ رکھ لیں اور بوقت نزلہ، زکام، بخار اور سر درد دو تولہ سے پانچ تولہ تک پانی کے ساتھ کھائیں افاقہ ہوگا۔

قے آور دوا

- وابولین (loline) نامی دوا اس کے پھولوں سے تیار کی جاتی ہے۔ جو انگریزی دواخانوں میں قے آور دوا کے طور پر دستیاب ہے۔

انتڑیوں اور گلے کی بیماری

- اس کے پھولوں کی گلقند سے انتڑیوں اور گلے کی بیماریوں میں خاطر خواہ فوائد ملتے ہیں اور اس کو بے حد مفید گردانا جاتا ہے۔

بخار، کھانسی، نزلہ

- دو تولہ شربت بنفشہ کے ساتھ 9 تولہ عرق گاؤ زبان ملا کر استعمال کریں گرمی، بخار، کھانسی نزلہ میں بے حد مفید اور فوری اثر رکھنے والا نسخہ ثابت ہوگا۔

کان کی بیماریاں

- کان کی بیماریاں دور کرنے کے لیے روغن بنفشہ کے نیم گرم دو قطرے کان میں ڈالیں نہایت مفید اور زود اثر رہیں گے۔ گل بنفشہ ڈیڑھ لیٹر پانی میں ملا کر آگ پر جوش دیں۔ جب پانی نصف رہ جائے اس کو خوب مل کر چھان لیں گل روغن ایک چھٹانک ڈال کر پھر سے چولہے پر رکھ کر جوش دینا شروع

Scanned with CamScanner

کر دیں ۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اور صرف تیل باقی رہ جائے تو اس کو چولہے سے اتار کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

امراض چشم

- گل بنفشہ کو پیس کر اس کا آنکھوں پر لیپ کریں آنکھ میں مت ڈالیں کپڑا باندھ لیں آنکھوں کی جلن دور اور اسی نوعیت کے دیگر مرض بھی جاتے رہیں گے۔ لیپ کے لیے مواد کھرل میں تیار کریں۔
- 6 ماشہ گل بنفشہ اور 6 ماشہ برگ خطمی مکس کر کے پانی میں جوش دیں اور پھر آنکھوں کو بھپارہ دیں آنکھ کی جلن اور سوزش ختم ہو جائے گی۔

املی کے پھول یا گل تمر ہندی

املی کا درخت پاک و ہند میں عام ہے، جس کے پتے ذائقے میں ترش ہیں پھول بھی ترش اور ایک بالشت لمبی پھلی لگتی ہے، جس میں ایک بیج ترش مواد کے ساتھ سرخ و سفید رنگ میں ہوتے ہیں۔ اس کا پھل، چھال، پتے اور پھول ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی ترشی آواز خراب کرتی ہے کھانسی نزلہ اور سدہ لاتی ہے آلو بخارہ اس کا نعم البدل ہے۔

اجزاء

سرد خشک ہے لیکن بعض لوگوں کے نزدیک معتدل بھی سمجھی جاتی ہے۔ عناب اور بنفشہ کے ساتھ اس کا استعمال زیادہ مصلح اور مفید ہے۔

املی کے پھول سے علاج

- پھول دل اور معدہ کو قوت دیتے ہیں۔
- کھٹاس کی وجہ سے ہاضم ہیں متلی اور قے کو بند کرتے ہیں۔
- ملین طبع ہونے کی وجہ سے صفراوی مزاج کو اعتدال میں رکھتے ہیں۔
- مسہل ہونے کی وجہ سے سڑی ہوئی خلطوں کو پاخانے کی راہ خارج کرتے ہیں۔
- خون کی حدت کو فرو کر کے اعتدال پر رکھتے ہیں بلڈ پریشر سے روکتے ہیں۔
- وبائی سمیت زہر کو دور کرتے ہیں۔
- اس کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر غرغرہ کرنا خناق کے لیے مفید ہے۔
- اس کے بیج قابض ممسک اور مسکن ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

نیم یا نیب کے پھول

کافی مشہور سایہ دار پھل دار درخت ہے۔ دھریک کی نسبت گاڑھی چھاؤں رکھتا ہے، اور اس کی طرح سے برسات میں پھول اور پھل لاتا ہے۔ ذائقے میں کڑوا ہوتا ہے مگر پک جائے تو میٹھاس پر مائل ہوتا ہے۔ پتے اور پھول کڑے ہوتے ہیں برسات کے دنوں میں اس کے پتے اور پھول مائیں بچوں کو گھوٹ کر پلاتی ہیں تا کہ پھوڑے پھنسیوں سے جان چھوٹی رہے۔

نیم کے پھول سے علاج

- اس کے پھول مصفی خون ہوتے ہیں۔
- ہاضم ہوتے ہیں بھوک بڑھاتے ہیں۔
- پیٹ کے کیڑے مار کر پاخانے کے راستے نکالتے ہیں۔
- درد کمر اور گنٹھیا میں مفید ہیں۔
- سفوف کے استعمال سے ناسور کو بھرتے ہیں۔
- سرمہ کی صورت میں بینائی کو بڑھاتے ہیں۔
- سوداوی امراض کو دور کر کے طبیعت کو اعتدال پر لاتے ہیں۔

گل چرونجی

چرونجی جس کو فارسی میں نقل خواجہ اور عربی میں حسب السمنہ کہتے ہیں۔ رنگ میں سرخ و سفید ذائقے میں چکنا خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ ایک پہاڑی پھل کی گری ہے جس کو انچا بھی کہتے ہیں۔

اجزاء

درخت سال بھر ہرا بھرا رہتا ہے خزاں کا اثر بہت کم لیتا ہے۔ گول مٹول پھول سنہری مائل سفید ہوتے ہیں۔ اس کی چھال نیلگوں رنگ چھ انچ موٹی ہوتی ہے۔ پتے بھی کافی بڑے چھ سے دس انچ تک لمبائی میں ہوتے ہیں۔ پھل سیاہ رنگ میں ہوتا ہے، جو دوسرے پھلوں کی مانند کھایا جاتا ہے۔ اس کا مغز بادام پستے اور اخروٹ کی مانند شیریں اور مزے دار ہوتا ہے۔

گل چرونجی سے علاج

- قبض کو دور کرنے میں معاون ہے۔ کثیر انفراء ہے۔ قبض واسہال فربہی ہے پیاس اور خون کی شدت اور حدت کو کم کرتا ہے۔ اس کی چھال سے نکلی گوند قابض ہوتی ہے جو اسہال میں مفید ہے۔ بیجوں سے تیل بھی نکالا جاتا ہے۔

پت، مہاسے، خارش

- گرمی دانوں، پت مہاسوں اور خارش کو دور کرنے کے لیے اس کے تازہ پھل اور پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

پسلی کا درد

- پسلی کے درد کے لیے بکری کے دودھ میں اس کے گوند کو جوش دے کر پلائیں تو درد کو افاقہ مل جاتا ہے۔

خناق سے فائدہ

- پھولوں کے عرق سے خناق کو افاقہ ملتا ہے عرق گلاب اور لیموں کے چند قطرے ملا کر پینے سے مرض خناق میں فائدہ ملتا ہے، اور جلد سے خارش جاتی رہتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے اس سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

بینائی اور آنتوں کا بھاری پن

- اس سے بنائی گئی گلقند کے استعمال سے آنکھوں کی بینائی میں تقویت ملتی ہے۔ پیٹ اور آنتوں میں بھاری پن ختم ہوتا ہے اگر پھولوں کی گلقند کو اسی کے عرق کے ساتھ کھانے میں لایا جائے تو فائدہ سونے پہ سہاگہ ہے۔

گل چنبیلی

چنبیلی کا پھول عام ہے۔ دنیا بھر میں کاشت ہوتا ہے۔ اس کو عربی میں یاسمین انگریزی میں جیلسی، فارسی میں گل ٹائم اور سوسن مرہٹی میں جام بیلی، بنگالی میں جاملی یا چمبلی، سنسکرت میں اوبجاتی، لاطینی میں جیلی می آئی اور اردو میں چنبیلی کہا جاتا ہے۔ یہ سرد ملکوں میں پیدا نہیں ہوتا گرم ملکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

اجزاء

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے۔ اس کا ستارہ مشتری ہے مسحور کن خوشبو رکھتا ہے۔ اس کے پتے دندانہ دار چھوٹے چھوٹے سبز اور لمبے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول سفید ہوتا ہے ذائقے میں بدمزہ اور قدرے ترش ہوتا ہے۔ پھول کے تین رنگ ہوتے ہیں۔ زردی مائل، کبودی اور سفید زیادہ تر سفید چنبیلی کو ہی کاشت کیا جاتا ہے۔ کبودی بہت کم دستیاب ہے۔ طب میں ارد چنبیلی کی جڑ استعمال ہوتی ہے جو تین انچ لمبی آدھا انچ موٹی ہوتی ہے، جو باہر سے زردی مائل بھوری یا بنفشی اور اندر سے سفید خوشبودار ہوتی ہے۔ ذائقہ میں قدرے تلخ، گرم مزاج والوں کو دردسر لاتا ہے۔ اس کے بدل میں نرگس یا سوسن استعمال ہوتا ہے۔

گل چنبیلی سے علاج

- مفرح ہے، سونگھنے سے بال سفید ہوتے ہیں۔ بلغم سودا اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔ سدہ کھولتا ہے۔ دماغ کو روشن کرتا ہے، فالج، لقوہ، گنٹھیا کا مواد دستوں کے ذریعے نکالتا ہے، قلاعے کو دفع کرتا ہے۔ اس کی جڑ کا شیرہ حبس

Scanned with CamScanner

بول دور کرتا ہے محرک باہ ہے۔

- تازہ پھولوں کو لے کر اس کا نغدہ بنائیں، اور اس کو ذکر کے گرد لگا کر ململ کے باریک کپڑے سے باندھیں ذکر بڑا اور موٹا ہوگا۔

درد سر، ریاح کا علاج

- سرد مزاج لوگوں اور بوڑھے لوگوں کو سر درد میں مفید ہے۔ ریاح اور دماغ کو صاف کرتا ہے۔ طبیعت میں تر و تازگی پیدا کرتا ہے اور بھی دردوں میں اس کا سونگھنا مفید رہتا ہے۔ پھول کے ضماد سے درد سر یکسر ختم ہوتا ہے۔

حبس البول، تقطیر البول

- پیشاب کھل کر نہ آتا ہو، حبس البول اور تقطیر البول میں اس کی جڑ کا شیرہ بنا کر پینا پیشاب لاتا ہے۔

تریاق کا زہر

- وزہر کے تریاق کے لیے بھی پھول اور جڑ کا شیرہ پینا بہت مفید ہے۔
- تین دن تک بوقت صبح ناشتہ سے پہلے اس کے پھولوں کا پانی پینا ترف الام کو شفا دیتا ہے۔

خوربصورتی اور تازگی

- چہرہ کی خوبصورتی کے لیے اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے خاطر خواہ فوائد ملتے ہیں۔ نیز تازہ پھول کو چہرے پر مسلنا فائدہ مند ہے۔

منہ کے چھالے، دانت کا درد

- منہ آنے میں یعنی منہ میں چھالے بننے یا منہ کے پک جانے یا دانت کے درد میں اس کے جوشندے سے غرغرے کریں بے حد سود مند ہوگا۔ حلق کی بیماری سوزش وغیرہ بھی ختم ہوگی۔

عرق النساء فالج، لقوہ

- تلوں کے تیل کے ساتھ اس کے پھولوں کو بھگو کر ابالنے سے جو تیل حاصل ہوتا ہے عرق النساء، فالج لقوہ اور وجع القاصل کے لیے استعمال سے یہ مرض ختم ہوتے ہیں۔

ظاہری بیماریوں کا علاج

- نفصیت کی ظاہری بیماریوں میں روغن چنبیلی اکیلا یا دیر دواؤں سے ملا کر طلا کے طور پر استعمال کریں۔ ذکر میں تناؤ اور قوت آئے گی خارش اور زخم رغیرہ جاتے رہیں گے۔

سرمہ بینائی

- چنبیلی اور کنجد کے غنچے جو تعداد میں چالیس ہوں تین تولہ بشب یمانی یعنی پھٹکڑی کھل کر کے ملا کر باریک کھرل کریں۔ صبح دوپہر اور شام تین تین سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ پھولے ممالے اور ناخونا کو ختم کر کے بینائی تیز کرے گا۔ مجرب ہے۔

سردی کا بخار

- سردی سے بخار آتا ہو تو پانی میں چنبیلی کے دو غنچے رکھ کر کھانے سے سردی نہیں لگے گی اور بخار نہیں آئے گا، چڑھا ہوا بخار اتر جائے گا۔

درد اور کھجلی

- داد اور کھجلی کی صورت میں روغن صندل میں اس کے پھولوں کو رگڑ کر لگائیں کھجلی اور داد سے آرام ملے گا۔

خارش کا علاج

- دار چینی، روغنی چنبیلی کو سرد پانی کے ساتھ مکس کر کے رال سی تیار کریں اور پھر خارش والی جگہ پر لگائیں تکلیف سے نجات اور آسودگی ملے گی۔

Scanned with CamScanner

ذکر کی مردہ شریانوں کا علاج

❁ روغن چنبیلی اور روغن بیدا انجیر لے کر اس میں کونجو کے بیج کی گری ڈال کر کھرل کریں۔ قضیب پر طلا کریں، ذکر میں بے حد طاقت آئے گی اگر اس پر شور یعنی دانے پیدا ہوں تو ناغے سے طلا کیا کریں، اور روغن گاؤ کو جلا کر رانوں پر لگائیں تیور سے بھی نجات ملے گی اور ذکر کی مردہ شریانیں پھر سے کام کرنے لگیں گی۔

گل چمپا

چمپا کے پودے کا شمار جڑی بوٹیوں میں ہوتا ہے یہ چھوٹا سا پودا ہے جس کی لکڑی سفید ہوتی ہے، اور اس کی چھال خاکستری رنگ میں موٹی ہوتی ہے۔ اس کے پتے سات آٹھ انچ لمبے اور چار انچ چوڑے ہوتے ہیں جو اوپر سے چمکدار اور نیچے سے صاف اور پیلے ہوتے ہیں۔ اس پر نارنجی اور پیلے پھول لگتے ہیں۔ اس کا پھول قطر میں دو انچ ہوتا ہے اور بے حد تیز خوشبو رکھتا ہے۔

اجزاء

دیگر مصفا خون جڑی بوٹیوں کی طرح سے یہ بھی مصفی خون کی قدرتی دوا کے اجزاء اپنے اندر رکھتا ہے بلکہ اس کے پودے کا کوئی اعضاء بھی ایسا نہیں جو بے سود اور فائدہ رسا نہ ہو، پتے، جڑیں، تنا، پھول اور پھول سبھی طب میں نہایت مفید ہیں۔ پھول مزاج میں سرد تر ہیں۔

گل چمپاسے علاج

❁ گلقند حسب دستور تیار کریں اور استعمال کریں۔ یہ قبض کشا تو کم ہے مگر پیشاب آور زیادہ ہے۔ اندری جلاب میں فائدہ دیتا ہے۔

گردے مثانے کی پتھری

❁ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے گردے مثانے سے پتھری باہر نکال پھینکتا ہے اور پیشاب کی بدبو کو کم کرتا ہے، اور اس میں دیگر مواد جانے سے روکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

دیوانگی کا علاج

❀ دیوانگی کو دور کرنے کے لیے پتوں پر گائے کا گھی چپڑ کر اور زیرہ سفید کم پیس کر اس پر ڈالیں اور سر پر باندھیں دیوانگی کا دورہ نہیں پڑے گا اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔

سوزاک کا علاج

❀ سوزاک میں بھی اس کے پھول بے حد مفید ہوتے ہیں۔گلقند تو اس مرض کے لیے آب حیات ہوتی ہے۔

ناک کا فاسد مادہ

❀ پھولوں کو سائے میں خشک کر کے نسوار تیار کریں ناک کا فاسد مادہ خارج ہو جائے گا اور خاک سے بدبو بھی ختم ہو جائے گی۔

ہاتھ پاؤں کی بو

❀ ہاتھوں اور پاؤں کی بوائیوں کو دور کرنے کے لیے اس چمپا کے بیج اور پھل کو پیس کر لیپ کرنے سے آرام ملے گا۔

دیگر علاج

❀ چمپا کی جڑ قبض کے لیے مفید ہے۔

❀ بیجوں سے تیل کی مالش سے موٹاپا ختم ہوتا ہے۔

❀ چمپا کی چھال کا سفوف پھانکیں، بخار اترے گا، بلغم خارج ہوگی، مقوی اور قبض کشا ہے۔

ورم اور سوزش کا علاج

❀ جڑ اور چھال کو پیس کر دہی میں ملائیں اور متورم و مارف جگہ پر لیپ کریں سوزش ختم ہوگی اور مواد خارج ہونے سے شفا و آرام ملے گا۔

پھنسی، کھجلی، استسقاء کا علاج

❀ پھوڑے پھنسی اور کھجلی کے علاوہ استسقاء میں بھی اس کے پھول بہت مفید ہوتے ہیں، چونکہ پھولوں کا مزاج سرد تر ہے۔اس وجہ سے بلڈ پریشر، بخار اور امراض معدہ حدتِ خون میں بے حد مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

دھاوا کے پھول

دھاوا کے درخت کو انگلش میں Woop Fordia Floribunda کہتے ہیں۔ ہمارے ملک کے سب جنگلوں میں ملتا ہے، جو دس فٹ کے قریب اونچا جھاڑ دار ہوتا ہے شاخیں پھیلی ہوتی ہیں، جن پر انار کے سے زردی مائل پتے ایک دوسرے کے بالمقابل لگے ہوتے ہیں۔ پھول سرخ رنگ میں چمکدار ہوتے ہیں، ماہ ماگھ سے چیت تک میسر ہوتے ہیں اس پر کلیاں گچھوں کی مانند لگتی ہیں سب سے بہتر اور مفید اس کے پھول ہیں۔ اس کا ذائقہ تلخ اور کسیلا ہوتا ہے۔

دھاوا کے پھول سے علاج

- سرد خشک ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔ پھول دستوں میں مفید اور بھوک کو نافع ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ ٹھنڈا ذائقہ میں کسیلا اثر میں نشہ آور اور فائدے مند ہے زود ہضم ہوتا ہے کانچ نکلنے سے روکتا ہے۔ قابض ہے اس لیے جریان خون اور سرعت انزال میں زیادہ مفید ہے۔

کانچ، بواسیر اور کثرت حیض

- اس کے پھولوں کو ابال کر تیار شدہ پانی میں بیٹھنے سے (کانچ ڈھنڈری نکلنے) بواسیر اور کثرت حیض کی شکایت دور ہوتی ہے۔

متعدی و قدیم اسہال

- متعدی اور قدیم اسہال کی صورت میں جائفل اور کوزہ مصری ملا کر پھول سے سفوف تیار کر کے استعمال کریں بہت جلد مرض سے نجات اور افاقہ ملے گا۔

بچوں کے دست اور لیکوریا کا خاتمہ

- دھاوے کے پھولوں کا سفوف تیار کریں۔ شہد کے ساتھ چٹائیں بچوں کی بے جا پوٹیاں رک جائیں گی یہی طریقہ عورتوں کی پیشاب والی جگہ سے بدبو دار پانی ختم ہوگا لیکوریا کو مفید ہے۔

جلے ہوئے زخم سے آرام

- گل دھاوا کو جلا کر راکھ بنائیں اسی کو سرسوں کے تیل میں ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں جلن ختم ہوگی اور زخم کو آرام آئے گا۔ اور اگر السی کے تیل میں ملا کر استعمال کریں تو پرانے سے پرانا ناسور بھی ختم ہو جائے گا۔

زخموں کا علاج

- دھاوے کے پھول سائے میں خشک کر کے سفوف تیار کریں زخموں پر چھڑکیں انگور آئے گا۔ پھولوں کا کاڑھا تیار کر کے زخموں کے لیے بطور لوشن استعمال کریں مفید رہے گا۔

خونی بواسیر کا خاتمہ

- پھولوں سے حسب قاعدہ شربت تیار کریں۔ خونی بواسیر ہو تو شربت پینے سے خون کا اخراج کم ہوگا اور اندرونی جلن مٹ جائے گی۔
- بچوں کا اسہال پاخانے کی شکل کے وقت دھاوے کے پھول ہل لودھ گج پپلی یکساں مقدار سے سفوف تیار کر کے شہد میں ملا کر چٹائیں خاطر خواہ فائدے میسر ہوں گے۔
- عمل تخمیر کی غرض سے دھاوے کے پھولوں کی ہر قسم کے آسوار شٹ بنانے کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے فرمنٹیشن عمل تخمیر بہت جلد شروع ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

سرعت انزال، سرعت حیض، سیلان الرحم

۞ سرعت انزال کے مرض میں اس کے پھولوں کو موچرس اور اجمود کے ساتھ ہم وزن مقدار میں تیار کردہ سفوف دہی کے پانی یا شہد سے استعمال کریں، مفید ہوگا۔ اس سے سرعت حیض اور پیچش کو بھی فائدہ ملتا ہے۔ سیلان الرحم میں بھی عورتوں کو مفید ہے۔

کثرت شہوت سے چھٹکارہ

۞ جو لوگ تجرد کی زندگی گزارتے ہوں انہیں ان کے مجرد پن یعنی غیر شادی شدہ یا رانڈوے ہونے پر کثرت شہوت سے بچنے کے لیے سرسوں کے تیل کے ساتھ ملا کر پھولوں کا سفوف لینا مفید ہے۔

۞

گل داؤدی

کپاس کے درخت کے پتوں کے مشابہ پتے اس کے پھول گل نسرین جیسے اس کا پودا آدھ میٹر سے میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ باغات اور گھروں میں گملوں میں بویا جاتا ہے۔ اس کے پھول سے برنجاسف کی سی خوشبو آتی ہے۔ مزاج میں گرم خشک، دردسر لاتا ہے پھولوں کی تین قسمیں ہیں۔ سفید، زرد اور کبودی خوراک چھ ماشہ سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

گل داؤدی سے علاج

۞ اس کا تیار کردہ سفوف زخموں پر چھڑکائیں تو انہیں خشک کر کے ختم کرتا ہے۔

مفرح علاج

۞ دماغ اور دل کے لیے خوشبو مفرح ہے مگر بعض نازک مزاج لوگوں کو اس کی تیز خوشبو دردسر لاتی ہے۔

پتھری سے نجات

۞ گردے کی پتھری کے مرض میں مفید ہے۔ اس کا جوشاندہ بنا کر پینے سے پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔

حیض کی کثرت اور بار بار پیشاب آنا

۞ اوراد بول بار بار پیشاب آنے کو اس کا استعمال روکتا ہے۔

۞ حیض زیادہ آتا ہو تو اس کو روک کر اعتدال پر لاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

- پھولوں سے تیار شدہ عرق قلب کو مفرح اور سامان تفریح کو مفید ہے۔

بلغمی ورم

- اورام بلغمی کی صورت میں سفوف گل داؤدی ایک تولہ سونف تین ماشہ اور زیرہ سفید ڈیڑھ ماشہ کو خوب پکا کر مرہم تیار کر کے لگائیں مفید اور بہتر رہے گا۔ لیپ کرنے سے بلغمی ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔

رحم اور مثانہ کی ریح

- اس کے پھول کا سفوف کھانے میں استعمال کرنے سے معدہ میں جمے ہوئے خون کو تحلیل کرتا ہے۔ رحم اور مثانہ کی ریح اور قولنج کو دور کرتا ہے۔

بکائن یا دھریک کے پھول

پنجابی میں دھریک اردو میں بکائن اور عربی میں بان کہلانے والا ایک بڑا درخت ہے۔ برسات میں پھل اور پھول لاتا ہے۔ تیسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ جگر اور معدہ کے لیے مضر ہے سونف سے مصلح رہتا ہے۔ تخ اس کا نعم البدل ہے خوراک ایک تولہ کافی مقدار ہے۔

اجزاء

ہر مصفی خون دوا کا جز ورکھتا ہے۔ تیزابیت بھی دور کرتا ہے۔ قبض کشا بھی ہے۔

بکائن سے علاج

- سدہ کھولتا ہے۔ جلدی بیماریوں سے نجات دیتا ہے جذام، برص اور خنازیر کے مرض میں فائدے مند ہے۔

خارش اور پھوڑنے پھنسیوں سے نجات

- ایک تولہ پھول لے کر ایک پاؤ پانی میں بھگو دیں شام کو مل چھان کر شکر یا کوزہ مصری ملا کر پینے سے خون صاف معدہ درست قبض دور ہو جاتی ہے۔ تیزابیت کے خاتمہ کی وجہ سے جسم پر خارش اور پھوڑے پھنسیوں سے نجات مل جاتی ہے۔

نزلہ وزکام سے نجات

- اس کے پھول کا گلدستہ بنائیں سونگھیں تو نزلہ و زکام سے نجات ملے گی ناک کھل جائے گی۔ گلقند ایک کلو پھول دو کلو کھانڈ سے تیار کریں طریقہ یہ

Scanned with CamScanner

ہے کہ پھولوں کو اچھی طرح سے مسل لیں پھر کھانڈ کو مکس کریں تین چار دن دھوپ میں رکھیں گلقند تیار ہو جائے گی۔ ایک سے چار تولہ خوراک ہے۔

دائمی قبض کا خاتمہ

❁ اس کی بنی گلقند کے روزانہ استعمال سے دائمی قبض کا خاتمہ ہو جائے گا۔ معدہ ہلکا پھلکا لگے گا بھوک بڑھے گی اور دل کی دھڑکن اعتدال پر آ جائے گی۔

بواسیر اور تلی کے درد سے آرام

❁ بواسیر اور تلی کے درد سے نجات پانے کے لیے پھولوں کو کوئلوں پر رکھ کر جلائیں دھونی لیں مسے خود بخود جڑ سے ختم ہو جائیں گے اور تلی کے درد سے آرام ملے گا۔

مصفی خون کا علاج

❁ زہریلی ادویات کے زہر کو ضائع کرنے کے لیے اس کی گلقند تیر بہدف ہے جو خون کو صاف کر کے عمدہ اور پتلا کرتی ہے اور اولام دوران خون کو ٹھیک کرتی ہے۔

اپھارہ و گیس اور بھوک کی کمی

❁ رات کو اس کے پھول پانی میں بھگو دیں صبح نہار منہ ابال کر چائے کی طرح سے ناشتہ میں پئیں معدہ درست ہو گا اپھارہ اور گیس ختم ہو گی بھوک بڑھے گی رنگ چہرہ ٹھیک ہو گا۔

تشنج کا علاج

❁ پھولوں کو تلوں کے تیل میں ابال کر استعمال کرنے سے تشنج کے لیے مفید ہے خوراک میں اس سے جگر کی سختی درست ہوتی ہے۔

دانتوں کی مضبوطی

❁ پھولوں کو بطور منجن استعمال کرنے سے دانت قوی اور منہ آنے کے عوارضات ختم ہو جاتے ہیں۔

گل پدمنی یا گل نیلوفر

یہ دریائی پھول ہے۔ ہندی میں پدمنی اردو اور فارسی میں نیلوفر کہلاتا ہے۔ حرارت اور صفرا کی پیاس بجھاتا ہے۔ معروف قسم ہے۔ عام جانا پہچانا جاتا ہے۔ بچوں کے امراض میں گھریلو ٹوٹکوں میں بہت مستعمل ہے۔

گل نیلوفر سے علاج

اس کے پھولوں کا جوشاندہ بنا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس صورت میں پھر بار بار یا تھوڑا تھوڑا پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

اسہال اور پاخانے روکنا

❁ نیلوفر کے پھولوں کا جوشاندہ تیار کر کے پئیں یا مریض کو پلائیں اسہال رک جائیں گے کیونکہ جسم میں پانی کی مقدار پیشاب کے راستے خارج ہو گی تو قبض کی صورت میں پاخانہ کم آئے گا۔

بالوں کا سیاہ کرنا

❁ سو گرام گل نیلوفر لے کر دو کلو دودھ میں بھگوائیں، پھر اس کو زمین میں دفن کر دیں ایک ماہ کے بعد نکال کر اس کو ہاتھ سے مسل کر اس میں گری اور آملہ کا تیل ملا کر خوب گرم کریں جب پھول خشک ہو جائیں تیل کو صاف کر کے استعمال کریں سیاہ بال سفید نہ ہوں گے سفید بال سیاہ ہونے لگیں گے۔

Scanned with CamScanner

صفراوی بخار

- پھولوں سے جوشاندہ تیار کر کے عرق گاؤ زبان یا پانی کے ساتھ مکس کر کے پئیں بخار میں افاقہ ہوگا اور صفراوی کیفیت بہتر ہونا شروع ہو گی۔

حیض کی زیادتی

- حائضہ کا حیض کا خون بند نہ ہوتا ہو تو گل ارمنی یعنی ملتانی مٹی کے ساتھ نیلوفر کے پھول ہم وزن پیس کر شکر ملا لیں، چھ ماشہ صبح و شام شربت انار کے ساتھ کھائیں۔ حیض کا خون آنا بند ہوگا۔

قوت مردانگی

- اس مقصد کے لیے گل نیلوفر کا زیرہ تین ماشہ ایک تولہ مصری کے ساتھ پیس کر ملا لیں ایک ماہ تک کھائیں بے حد شہوت پیدا ہوگی اور ٹائم بھی بڑھے گا۔

آنتوں میں ورم اور سوزش

- چار پانچ کلو گل نیلوفر لیں رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اگلی صبح اس سے عرق تیار کر لیں استعمال سے دست آئیں گے۔ قے آنا بند ہوگی معدہ درست ہوگا اور انتڑیوں کی سوزش اور ورم جاتے رہیں بھوک بڑھے گی۔

اختلاج قلب

- اس کے جوشاندے سے دل کی دھڑکن اعتدال پر آتی ہے۔

زہریلی ادویات کا اثر

- پھولوں سے بنی ہوئی گلقند کے استعمال سے ہر زہریلی دوا کا زہر زائل ہو جاتا ہے۔

خارش، پھوڑے پھنسیاں

- تولہ بھر پھولوں کو بارہ گھنٹے تک پانی میں بھگو کر پانی پینے سے پھوڑے پھنسیاں اور خارش کا مکمل طور پر خاتمہ ہو جاتا ہے۔

گل دوپہری

یہ ایک چھوٹا سا پھول ہے جو دوپہر کے وقت کھلتا ہے، اور اسی وجہ سے اس کو گل دوپہری، دوپہر کا پھول کہا جاتا ہے۔ گل لالہ کی مانند رنگ میں سرخ ہوتا ہے کھانے میں اس کا ذائقہ پھیکا تلخی مائل ہوتا ہے اس کا پودا زمین سے دو فٹ اونچائی تک ہوتا ہے۔ پتے کنگرے دار بیضوی اور لمبوترے ہوتے ہیں۔

اجزاء

قدرت کے کارخانہ میں کوئی ایسی چیز نہیں جو بیکار ہو چنانچہ یہ بھی اپنی جگہ پر شفا کے اجزاء رکھتا ہے۔ گرم اور خشک مزاج کا حامل ہے۔ گرم مزاجوں کا راس نہیں۔

گل دوپہری سے علاج

سب سے زیادہ باتاثیر مرض درد شقیقہ کو ہے۔

درد شقیقہ

- تازہ پھولوں سے رس نچوڑیں مریض درد شقیقہ کی ناک میں رس کا قطرہ ٹپکائیں ناک سے رطوبت خارج ہونا شروع ہو گی اور مریض کو آرام آنا شروع ہو جائے گا مگر زیادہ استعمال سے گریز بہتر ہے۔

نوٹ: گرم مزاج ہے اور خشک بھی ہے۔ اس لیے گرم مزاج لوگوں کے استعمال میں احتیاط سے کام لیں اس کا کھا لینا زہر خوردنی کے مترادف ہوگا۔

بلغم اور ریح

- بلغم اور ریح وصفراوی فساد کو دور کرتا ہے۔ پھول کا پانی ناک میں ڈالنے سے آدھے سر کا درد بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مقدار قطرہ سے نہ بڑھے۔

Scanned with CamScanner

ڈھاک کے پھول

ڈھاک ہندوستان میں ایک معروف درخت ہے، جس کے پھول پتے اور گوند بہت کام آتے ہیں۔ پتے گول اور ذائقے میں پھیکے ہوتے ہیں اس کی گوند چینیا گوند، یا گوندا ڈھاک یا کرسک کہتے ہیں۔اس کے بیجوں کو ڈھانک کے بیج کہنے کی بجائے پلاس پاپڑہ کہتے ہیں جس کا غلاف بھورا اور اندر سے سیاہ اور ذائقے میں تلخ ہوتے ہیں۔ اس کے پھل پھول بیج اور گوند سبھی کا مزاج گرم ہوتا ہے ڈھاک کے استعمال سے واقف لوگ نہ اندھے ہوتے ہیں اور نہ ہی بچپن جوانی میں ان آئی موت مرتے یعنی تندرست اور صحت یاب رہتے ہیں مگر اس وقت ہم صرف اس کے پھول کو زیر بحث لائیں گے۔

ڈھاک کے پھول سے علاج

- آپ کے گھر میں جس جگہ پسوؤں کی بہتات ہوگئی ہو اس کے ایک کونے میں رات کے وقت ڈھاک کے پھولوں سے تیار شدہ گلدستہ رکھ دیجئے کمرے کے سبھی پسو گلدستے کے پاس جمع ہو جائیں گے۔آپ ان گلدستوں کو پسوؤں سمیت اٹھا کر جلا ڈالیے گا پسوؤں کا خاتمہ یوں آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

جسم کا سن ہونا

- بعض اوقات جسم کا کوئی حصہ یا عضو سن ہو جاتا ہے سوئی چھونے سے یا چٹکی بھرنے سے درد محسوس نہیں ہوتا آپ ایسی حالت میں اس ماؤف مقام پر

ڈھاک کے پھولوں کا رس عرق ملیے آپ دیکھیں گے کہ وہ حصہ اپنی بے حسی چھوڑ کر جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

یرقان کا علاج

- آج کل پیلیا عام بیماری ہے، اس سے بچنے کے لیے آپ ڈھاک کے پھولوں کو ابالیے اس سے میسر شدہ رنگین پانی میں کرتہ بھگو لیں پھولوں کا رنگ کرتے میں جذب ہو جائے گا۔ یہ کرتہ یرقان کے مریض کو پہنائیں اس کرتے کے پہننے سے یرقان کا مرض جاتا رہے گا، اور اگر ساتھ داخلی علاج بھی کیا جائے تو اور بھی جلد مریض ٹھیک ہوگا۔

مثانے اور فوطوں کا درد

- ڈھاک کے پھولوں کو جوش دے کر فوطوں پر باندھیے اور اس سے تیار شدہ جوشاندے سے ٹکور کریں رکا ہوا پیشاب جاری ہو جائے گا اور درد کافور ہوگا بہت کم وقت میں آپ کو اس سنگین مرض سے نجات مل جائے گی۔

برص، داد، چنبل اور جذام

- ان موذی امراض سے چھٹکارے کے لیے ڈھاک کے پھول اور بیج یا چھال سے فائدہ لے سکتے ہیں۔اس کو پانی میں بھگو دیں ابالیں اور پھر اس پانی میں سرسوں کا تیل تیار کریں ان پر لگائیں بہت افاقہ ہوگا۔

پھلبہری اور کوڑھ

- ڈھاک کے پتے اور پھول کھلانے سے یا ان سے تیار شدہ جوشاندہ پلانے سے ان کا لیپ کرنے سے ان امراض کو آرام آ جاتا ہے۔

نوٹ: ڈھاک کے پھول کو ہم گل پلاس یا گل ٹیسو بھی کہتے ہیں۔ چینیا کے پھول بھی یہی ہیں۔

Scanned with CamScanner

گل نسرین یا گل سیوتی یا گل تسکین

گل نسرین معروف پھول ہے، اردو میں اسے گل سیوتی فارسی میں گل تسکین عربی میں نسرین اور انگلش میں China Rose چائنا روز کہتے ہیں۔ پتوں کانٹوں اور پھولوں سے گلاب کے پودے سے مشابہت رکھتا ہے فرق صرف یہ ہے کہ اس کا پھول سرخ نہیں ہوتا۔ مزاج گرم ہے۔

اجزاء

طبعی خصوصیات میں اس میں تمام اجزاء موجود ہیں جس کی وجہ سے یہ مقوی اعصاب دماغ قلب ہے اور ملین شکم بھی ہے۔

گل نسرین سے علاج

❁ اس کی گلقند بھی دوسرے پھولوں کی مانند اسی طرح سے تیار کی جاتی ہے گلقند ایک تولہ سے دو تولہ استعمال کی جاتی ہے۔ مگر پھولوں کے استعمال میں اس کا وزن پانچ سے سات ماشہ کی مقدار کا معیار ٹھیک رہتا ہے۔

خفقان کا عارضہ

❁ اس سے تیار شدہ گلقند تقویت قلب کے لیے مفید ہے، اسی وجہ سے خفقان کے عارضہ میں اس کو بہت مفید پایا جاتا ہے۔

نقوع

❁ نسرین کے پھولوں سے حسب الدستور عرق تیار کریں جس کے استعمال سے تشنج درد اور نقوع کو فائدہ ہوتا ہے۔

مدر حیض

حیض کو جاری کرنے میں مفید ہے۔

سونگھنا

اس کے پھول کے سونگھنے سے دماغ مفرح جگر فاتح اور اعضائے رئیسہ قوت اور جوش پکڑتا ہے روح کو طاقت بخشتا ہے۔

نوٹ: چونکہ مزاج میں گرم خشک ہے، سرد مزاج والوں کو جہاں فائدہ پہنچاتا ہے وہاں گرم مزاج والوں کو نقصان کا احتمال ہے، اس لیے مریض کا مزاج دیکھ مزاج کے مطابق پھولوں کو استعمال میں لائیں۔

Scanned with CamScanner

سوہانجنا یا سہجہ کے پھول

اردو اور ہندی میں اسے سوہانجنا یا سہجہ کہتے ہیں۔ انگلش میں Loap Tree Moringal کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑا درخت ہوتا ہے جس کے پتے ریزہ ریزہ اور پھلیاں لمبی لمبی ہوتی ہیں۔ یہ درخت فروری اور مارچ میں پھول دیتا ہے جو سبزی کے طور پر بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ گوشت یا چنے کے ساتھ ملا کر سالن بنایا جاتا ہے جو پیٹ سے گیس کا مرض دور کرنے میں مفید ہے۔ اس درخت کے پھول، پھلیاں جو اس کا پھل ہیں گوند، جڑ سب کچھ مفید ہیں۔

اپریل کے شروع میں جب پھول جھڑ جاتے ہیں تو شاخوں پر بالشت بھر لمبی پھلیاں لگتی ہیں جو مئی کے آخر تک ڈیڑھ انچ تک موٹی ہوتی ہیں ایک درخت پر درجن دو درجن جھومتی نظر آتی ہیں۔ ان پھلیوں کے کٹاؤ والے حصے میں تربوز کے بیجوں جیسے دانے دکھائی دیتے ہیں یہی سوہانجنا کے بیج ہیں جن کو بونے سے آپ کو شجر کی صورت میں رزلٹ ملے گا۔ پھل کو سوہانجنا کی مولی کہتے ہیں جس کا ہمارے گھروں میں اچار استعمال ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر فساد خون، تبخیر معدہ اور پیٹ درد کے لیے ایک مفید اور کارآمد دوا ہے۔ جس کے چند روز کے استعمال سے کمر درد بھی جاتا رہتا ہے۔

یہی پھول جو پھلیوں سے پہلے لگتے ہیں ان کو گل سوہانجنا کہا جاتا ہے جو رنگ میں سفید زرد یا سرخ ہوتے ہیں۔

گل سوہانجنا سے علاج

- اس کے پھول پیٹ کے درد کو ختم کر کے صالح خون پیدا کرتے ہیں۔

کیڑوں کا خاتمہ

- پیٹ میں کیڑوں کا خاتمہ کرنے کے لیے گل سوہانجنا کھانا مفید ہے۔

ورم طحال تلی

- تلی کے زخم درد کمر اور وجع مفاصل کے لیے پھولوں اور پھلیوں کا سالن بہت مفید ہے

دمہ اور کھانسی

- دمہ اور کھانسی کے لیے اگر تازہ پھول ملیں تو سالن بنا کر کھائیں، ورنہ پھلی کو پیس کر صبح دم پانی کے ساتھ تین ماشہ سفوف کھائیں۔

قوت باہ

- اس سے بے پناہ قوت باہ ملتی ہے۔ شہوانی کیفیت اور مردانگی بڑھتی ہے۔

اعصاب

- عام طور پر ترشی اعصاب کو نقصان دیتی ہے مگر سوہانجنے کی مولی کا اچار ترش ہونے کے باوجود اعصاب کو کوئی نقصان اور گزند نہیں پہنچاتا کیونکہ سرکہ اس کا مصلح ہے۔

ورم کا تحلیل ہونا

- تسکین درد کے لیے اور ورم کے تحلیل کے لیے پھول اگر نہ ملیں تو پتوں سے سفوف بنا کر خارجی علاج مفید ہے۔

مرگی یا ہسٹریا

- مرگی اور ہسٹریا کے لیے بھی اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

گل بلا در یا بھلانواں کے پھول

بھلانواں مشہور نام ہے جسے فارسی میں بلادر اور عربی میں حب القلم یا حب القلب کہتے ہیں، حب کے معنی بیج کے ہیں گویا عربی میں اس درخت کا نام قم ہے۔ پہاڑی درخت جس کے پھل کو بھلانواں کہا جاتا ہے۔ اگر یہ تازہ ملے تو سبز رنگ میں ہوتا ہے اور اگر یہ خشک ملے تو سیاہ رنگ میں ملتا ہے۔ کسی قدر گول اور لمبا ہوتا ہے اس کے بیج کی گری بادام کی گری سے مشابہ ہوتی ہے۔ ذائقہ کافی کڑوا ہوتا ہے۔

مزاج میں تیسرے درجے کا گرم خشک ہے زیادہ کھانسے، جنون اور سرسام پیدا کرتا ہے روغن بلسان اس کا نعم البدل ہے خوراک اک ماشہ بہتر ہے۔

گل بلادر سے علاج

- گرم ہونے کی وجہ سے سردی کے باعث امراض کا علاج ہے۔ مقرح جلد ہے۔ تقطیر البول کو زائل کر کے ٹھیک کرتا ہے، اور پیشاب بار بار آنے سے رک جاتا ہے۔ اپھارہ اور سنگرہنی کو کامل اور بہتر علاج ہے۔
- جذام اور برص کا شافی علاج ہے۔ اس کے تیل سے بگڑا ہوا خون صاف ہوتا ہے۔ منی کو خشک کر کے رقت ختم کرتا ہے سرعت انزال سے چھٹکارا ملتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔

سنبل کے پھول

سنبل کا درخت تناور اور قد آور ہوتا ہے، کھلا کھلا لگتا ہے گھنی چھاؤں نہیں رکھتا اس پر پتوں سے زیادہ اس کے سرخ پھول دکھائی دیتے ہیں۔ جو ان گنت سرخ رنگ کے گچھوں میں نظر آتے ہیں شیرہ دار میٹھے ہونے کی وجہ سے پرندے ان کو بے حد شوق سے کھاتے ہیں۔ غنچہ ہونے کی صورت میں بندر بڑے شوق سے کھاتے ہیں یہ قبض کشا بھی ہوتے ہیں اور پیشاب آور بھی۔

گل سنبل سے علاج

- درخت کی لکڑی تو اس قدر مضبوط نہیں ہوتی مگر اس کے پھول کافی مفید ہوتے ہیں۔ قبض کو دور کر کے پیشاب لاتے ہیں۔

خرابی خون

- کسیلے ہونے کی وجہ سے مصفی خون ہیں۔ اس لیے خارش اور دیگر جلدی امراض میں مفید ہوتے ہیں۔

پیشاب کی صفائی اور پتھری

- اس کے چھوٹے چھوٹے تازہ پھول لے کر سائے میں خشک کریں، اور پھر اس کا سفوف بنا کر رکھیں صبح نہار منہ تین ماشہ روزانہ گھڑے کے پانی کے ساتھ پھانکیں پیشاب سے ریت آنا بند ہو گی اور پتھری ٹوٹ کر خود بخود پیشاب کے راستے گردے سے باہر آ جائے گی۔

Scanned with CamScanner

پتھری کا علاج

- بن کھلے پھول کو ساگ کے طور پر آلوؤں کے ساتھ ملا کر پکا کر کھانے سے بھی گردے اور مثانے کی عوارضات درست ہوتے ہیں۔

بلڈ پریشر

- پھول چونکہ خرابی خون کو دفع کرتے ہیں اور اس کو مصفی بنا کر دوران خون کو آسان کرتے ہیں اس لیے اس کے استعمال سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا بلکہ اعتدال میں آ جاتا ہے۔

گل زعفران

پھولوں کی متعدد اور بے شمار قسموں میں زیادہ اکسیر الاثر ادویات میں اس کا لازمی جزو ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسے اپنے مذہبی تہوار میں بھی استعمال کرتے ہیں بعض دینی بزرگ اس کو اپنی تحریر کو خوشبو دار اور دیدہ زیب بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ مصر، عرب، شام، یورپی وافریقی ممالک میں بکثرت پایا جاتا ہے اور وہ ملک اس کی برآمد سے بہت زیادہ زرمبادلہ کماتے ہیں۔

اس کا پودا اڑھائی فٹ اونچا ہوتا ہے جو زمین سے پہلے پھول کی صورت میں نکلتا ہے جب پھول بڑا ہوتا ہے تو اس میں سے پتے نکلتے ہیں، جو چنبیلی کے پتوں کی مانند ہوتے ہیں جبکہ اس کی جڑ پیاز کی جڑ کی طرح ہوتی ہے، اس پھول کے درمیان چند تار سے پیدا ہوتے ہیں ان کا ہی نام زعفران ہے۔ تاروں کا رنگ سرخی مائل زرد ہوتا ہے جن سے بے حد خوشبو آتی ہے۔ پھول کھلنے کے قریب ہوں تو ان کو توڑ کر اندر سے تار یا ریشے نکال لیے جاتے ہیں جن کو سفید کاغذ پر پھیلا کر خشک کیا جاتا ہے کافی مشکل اور محنت طلب کام ہے۔ ستر ہزار پھولوں میں سے صرف ایک پاؤنڈ زعفران حاصل ہوتا ہے۔ اس کے تار یا ریشے تقریباً ایک انچ کے لمبے ہوتے ہیں۔

اجزاء

زعفران میں موجود اجزاء بے حد طبعی خصوصیات کے حامل ہیں، جو طب کی بہت سی ادویات میں اطباء کے نزدیک مسیحائی کا درجہ رکھتے ہیں۔ اس کے اسم میں

Scanned with CamScanner

کافی برکت ہے۔ مریض سے کہہ دو کہ دوا میں زعفران کا استعمال ہوتا ہے وہ آرام محسوس کرنے لگتا ہے۔

گل زعفران سے علاج

❁ بے پناہ قوت کا مالک ہے انسان کو خوشی و سرور بخشتا ہے ہر نشاط آور گولی یا معجون کا اور جوارشات کا اہم جزو ہے۔

گردہ اور مثانہ

❁ پیشاب آور ہے، گردے اور مثانے کو صاف کرتا ہے، جس کی وجہ سے عوارضات ختم ہوتے ہیں۔

عفونت کا اختتام

❁ بلغم اور جسم سے خصوصاً ناک اور منہ سے عفونت کو ختم کرتا ہے۔

قوت باہ

❁ قوت باہ کا ذخیرہ اور چابی ہے، اس کے استعمال سے قوت مردانگی بحال ہوتی ہے شہوت بڑھتی ہے۔

نکھرا چہرہ

❁ خوراک میں استعمال سے صالح خون کی پیدائش کی وجہ سے چہرہ سرخ اور خوبرو ہو جاتا ہے۔

تلی اور جگر اور دماغ

❁ ان تینوں کے سدوں کو ختم کر کے ملین اور مفرح و نرم کرتا ہے۔

عشرت ولادت

❁ بچہ کی پیدائش کے وقت اگر حاملہ کو درد زہ میں زیادہ تکلیف ہو تو چار ماشہ زعفران پانی میں حل کر کے پلا دیں۔ بچے کی پیدائش آسان ہو جائے گی۔

نظر کی بحالی

❁ آنکھ کی بینائی کو بحال رکھنے کے لیے زعفران کو باریک کھرل میں پیس کر آنکھوں میں سلائی لگائیے، آنکھ کی خارش اور آنکھ سے پانی بہنا بند ہوں گے۔ ایسا ہی اس کے لیپ سے بھی افادہ ہوگا۔

پتھری

❁ زعفران باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے گردہ اور مثانہ کی پتھری خارج ہو جاتی ہے۔

نیند

❁ سونے کے وقت لیٹنے سے اگر نیند نہ آ رہی ہو تو زعفران کو سونگھنے سے نیند آ جائے گی۔

نشہ دور کرنا

❁ انگور کے رس کے ساتھ زعفران کا کھانا ہر قسم کا نشہ ہرن کرتا ہے یعنی اتار دیتا ہے۔

رحم کی سختی

❁ زعفران کے عطر کے استعمال سے رحم کی سختی جاتی رہتی ہے اور دیگر پٹھوں کو بھی نرمی ملتی ہے وہ ملین ہو جاتے ہیں۔

بند پیشاب کھولنا

❁ پیشاب بند ہو جائے تو اس کا ریشہ مریض کے آلہ تناسل ذکر کی نالی میں رکھ دیں پیشاب کھل کر آ جائے گا اور سکون رہے گا۔

زخم کا بھرنا

❁ اگر تازہ زعفران میسر آ جائے تو اس کا رس نکال کر پھر گرم کر کے گاڑھا

Scanned with CamScanner

جوشاندہ تیار کریں اس کا لیپ زخم پر کریں پیپ نکل جائے اور پیپ پڑنے کا اندیشہ نہیں ہوگا۔

پیدائش میں سہولت

- زعفران کو باریک سفوف کے بعد اس کی گولی بنائیں اس کے درمیان سوراخ کر کے دھاگہ باندھیں عورت کے شکم پر باندھ دیں پیدائش کے وقت عورت کو تکلیف نہیں ہوگی اور بچہ محفوظ پیدا ہوگا۔

ستیاناسی کے پھول

ستیاناسی کھیتوں میں عام اگتا ہے، خود رو پودا ہے اس کے پتے، پھل، شاخ اور تنے سب کے سب کانٹوں سے پر ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے اس کو کیلی بھی کہتے ہیں۔ ہندی میں اسے چوک اور عربی میں شجرۃ الشوم جبکہ انگلش میں ییلو تھسٹل (Yellow Thistle) کہتے ہیں ستیاناسی کا پودا کٹاری یا کنڈیاری سے بالکل جدا ہے۔ اس کی ایک قسم سفید پھول والی ہوتی ہے جو بہت کمیاب ہے مگر اکسیر بوٹی بیان کی جاتی ہے۔

گل ستیاناسی سے علاج

- ستیاناسی کے نام پر نہ جائیے، اس کے نام کے بالکل الٹ خواص ہیں فضول، نکمی اور ناکارہ ہرگز نہیں ہے، اس کی جڑ ''چوک'' مسہل کڑوی سدے توڑنے والی ہے کھجلی، زہر اپھارے، کف پت، فساد خون اور جذام کے لیے مفید ہے جبکہ یرقان کے علاج میں بھی مفید ہے۔

سوزاک

- پودے کا رس ایک ماشہ لے کر پانچ تولہ گھی میں ملا کر ہر روز صبح پینے سے سوزاک کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

درد سر

- تیل حسب دستور تیار کر لیں، اور اس کو سر پر لگائیں۔ سر درد ہے تو ختم ہوگا ورنہ ہوگا ہی نہیں۔

Scanned with CamScanner

دافع کھانسی

✿ اس کے بیج لیسدار مسہل قے آور اور دافع کھانسی ہوتے ہیں، کھانسی اور دمہ کے مریض کو اگر قے دینا ضروری ہو تو تین سے چار ماشہ بیج دیے جائیں اس سے زیادہ دینا نقصان دہ ہیں کیونکہ ان سے افیون کی نسبت زیادہ نشہ، نیند غفلت اور غشی طاری ہوتی ہے۔

پیشاب آور

✿ ستیاناسی کے پنجم انگ یعنی پتے، پھل، شاخ، پھول اور تنا سے جوشاندہ تیار کریں اور پئیں اس سے پیشاب کھل کر آئے گا اسی پنج انگ کو سفوف بنا کر سہل کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

انتڑیوں کی سوزش

✿ بیجوں اور پھولوں سے ستیاناسی کھانڈ کے ساتھ ملا کر کھائیں تو صفراء خارج ہو جانے سے درد بند ہو کر نیند آ جاتی ہے۔ ریوند چینی یا کسٹرائل سے یہ بہتر جلاب ہے۔ مگر اس کے بیس قطروں سے زیادہ اضافہ نہیں ہونا چاہیے۔

قے کا روکنا

✿ اس کے پھولوں کا بنایا ہوا سفوف دو یا تین ماشہ پانی میں جوش دے کر اس سے گھونٹ گھونٹ وقفے سے پئیں۔ ہر قسم کی قے خواہ بچوں بڑوں یا بوڑھوں کو ہو رک جائے گی۔ چاول اور مونگ کی کھچڑی کھانے میں استعمال کریں۔

گلقند

✿ اس کے پھولوں کی گلقند بہت سے امراض کے لیے مفید ہے، خصوصاً امراض خون اور جلد کے لیے بہت مفید ہے گلقند کی تیاری میں اس امر کا خیال رکھیں کہ عام طور پر پھول کی نسبت کھانڈ ویل ہوتی ہے مگر اس کے لیے پھول

ایک حصہ اور کھانڈ چار حصے ہوتی ہے، اور کھانے میں پانچ ماشہ گلقند ہی کافی رہتی ہے۔

دیوانہ کتا کاٹے

✿ دیوانہ کتا کاٹ لے تو پانچ ماشہ بیج کو سات عدد مرچ سیاہ کے ساتھ پانی کے ساتھ پیس کر چھان کر اس آدمی کو پلائیں جسے دیوانے کتے نے کاٹا ہو تے اور دست سے زہر کا خروج ہو جائے گا۔

Scanned with CamScanner

گل بابونہ

یہ ایک بوٹی ہے جس کے پھول طب میں اکثر مستعمل ہیں، خوشبو دار ہے مگر ذائقے میں مزہ پھیکا سا رکھتا ہے مزاج میں گرم خشک ہے دوسرا درجہ میں۔ حلق کے لیے مضر ہے نیلوفر کے پھول کے ساتھ یا شربت انار کے ساتھ مصلح نافع ہے۔ برنجاست ورناخونہ اس کا نعم البدل ہے۔ عربی اور اردو میں بابونہ فاسی میں بابونج کہلاتا ہے۔ اس کا پھول زرد بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔

گل بابونہ سے علاج

- حرارت اور گرمی بڑھاتا ہے۔ اس لیے سرد مزاج کے لوگوں کو لو پریشر سے بچاتا ہے۔

سدہ

- پھلوں کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کا سدہ اور رگوں کا منہ کھلتا ہے۔ بوجھل مزاج کو لطیف بناتا ہے پکھا پن پیدا کرتا ہے۔

مقوی باہ

- سرد مزاج کو اس کے استعمال سے قوت مردانگی میں بحالی ملتی ہے، اور تیزی پیدا ہوتی ہے۔

تکمید

- خاص طور پر اس کے پھولوں سے لیپ بنا کر کرنے سے ورم نرم ہوتے ہیں۔

حیض کی رکاوٹ

- حیض کی فراوانی کے لیے استعمال ہوتا ہے کھل کر آتا ہے۔

دودھ کا بڑھانا

- بچوں کو دودھ پلانے والی عورتیں جن کی چھاتی میں دودھ کم ہو اس کا استعمال مفید ہے۔

پیشاب

- پیشاب کی رکاوٹ کو دور کر کے جاری کرتا ہے، جس کی وجہ سے سرعت انزال کم ہو کر مردانگی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ مثانہ کو مفید پتھری کا اخراج کرتا ہے۔

دافع یرقان

- اس کا استعمال دافع یرقان اور دمہ ہے مجرب ہے۔ دیگر قولنج کو شافی ہے مقوی بصر ہے اور نزلہ کو بند کرنے میں مفید ہے۔

سرسام

- گل بابونہ، گل بنفشہ، گل سرخ اور گل خشخاش سفید لیں نیم کوب کریں بھگو دیں۔ عرق کشید کر کے استعمال کریں یہ سرسام کے لیے بے حد مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

گلاب کے پھول یعنی گل سرخ

گلاب کو اردو میں گلاب عربی میں وردالصمر اور انگلش میں Rose کہتے ہیں اور فارسی میں گل سرخ کہتے ہیں۔ اس پھول کو گلشن و چمن کا بادشاہ گردانا جاتا ہے۔ یہ پھول نہ صرف خوشی کے موقعہ پر ہی استعمال ہوتا ہے بلکہ ہر خوشی وغمی کے موقعہ پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ رنگوں کے لحاظ سے بہت سے رنگوں میں ملتا ہے۔ ہلکا سرخ، گہرا سرخ، صندلی، سفیدی مائل، زردی مائل دنیا کے ہر ملک میں گلاب پیدا ہوتا ہے اور اپنی انفرادیت رکھتا ہے اس کی پیداوار گل صد برگ کے علاوہ عام طور پر دوسرے پھولوں سے زیادہ ہوتی ہیں ہاں مگر سدا بہار گلاب کی پیتاں قدرے کم ہوتی ہیں۔ ریتلی جگہ کے علاوہ ہر جگہ کاشت ہوسکتا ہے۔ اس کی سرخ گلابی قسم ہی عام طور پر طب میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کی گلقند کھانڈ کے علاوہ کسی تیسری چیز کی ضرورت نہیں رکھتی۔

اقسام واجزاء

گلاب بنات خود مرکب القوی مائل ہے۔ پھول کی پیتاں اور پھول کا زہرہ الگ الگ استعمال ہوتے ہیں۔

1۔ گلاب کا پھول

فرحت کے تمام لوازمات رکھتا ہے۔ دیگر ادویات کی آمیزش سے اپنی تاثیر کو کئی گنا بڑھالیتا ہے۔

2۔ گلاب کے پھول کی پتیاں

گلاب کی پتیوں کو گاؤ زبان کی آمیزش سے خمیرہ تیار کیا جاتا ہے جو دیگر خمیرہ جات کی طرح آگ کا محتاج نہیں بلکہ عرقیات میں چینی کوزی مصرہ ملا کر آگ کے بغیر مسل کر تیار کیا جاتا ہے جو نابالغ بچوں کی جسمانی بالیدگی، لکنت، دل و دماغ کی طاقت اور قوت ہاضمہ کو ازحد مفید ہے۔

3۔ زہرہ گلاب

گلاب کے پھول کے درمیان باریک سی نالیاں ملتی ہیں جو زہرہ گلاب کہلاتی ہیں بڑا ہی خاص اور مفید جزو ہے جو متعدد ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ نظر کی کمزوری ضعف جگر اور خرابی تنفس اور دردشقیقہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

4۔ شبنم گلاب

گلاب کے پھول پر جمع شدہ اوس شبنم کے قطرے کشید کر کے اس پانی سے بہت سی خاص قسم کی دوائیاں تیار کی جاتی ہیں جو اپنی تاثیر میں جواب نہیں رکھتی۔

5۔ گلاب کی کونپلیں

گلاب کے پھول کے قریب تر پودے پر آنے والی نرم و نازک کونپلیں شگوفے بے حد مفید جزو ہیں جو مکو صندل اور املتاس وغیرہ کی آمیزش سے زود اثر دوائیں بنانے کے کام آتی ہیں۔

6۔ گلاب کے خشک پھول

تازہ پھولوں سے گلقند اور ہار وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں مگر سائے میں خشک کیے ہوئے پھول پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے قبض کے امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کے استعمال سے گردوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

7۔ گلاب کا پھل

گلاب کا پھول پودے پر ہی رہ کر اپنی پتیوں کو نیچے گرا دیتا ہے تو گلاب کی ایک ڈوڈھی سی رہ جاتی ہے پک جائے تو اس کا رنگ بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر سفید سفید لمبے دانے ہوتے ہیں ذائقے میں قدرے کسیلے اور میٹھے ہوتے ہیں۔ دواؤں میں یہ بھی کام آتے ہیں۔

نوٹ: عام گلاب کو بستانی گلاب کہتے ہیں جس کا پھل مثل عناب ہوتا ہے جبکہ صحرائی اور جنگلی گلاب کا پھل قدرے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کو ''دیک'' کہا جاتا ہے۔

گلاب سے علاج

بہت سے فوائد رکھنے والا یہ پھول ایک ایسی کتاب ہے جو الگ لکھی جانی چاہیے۔ سرسبز و شاداب ہو تو اس کو کھانے میں شرینی مائل بہ تلخی موجود ہوتی ہے خشک کی صورت میں معہ غنچہ قابض اور بغیر غنچہ صرف پتیاں ہوں تو رکی ہوئی بلغم کو رقیق کرکے رواں کرتا ہے۔

اندام نہانی

۞ عورت کی جائے خاص کو بدبو سے بچانے اور تنگ کرنے کے لیے مازو اور انار کے چھلکے کے ساتھ گلاب کی پتیاں ابال کر پانی سے دھونا نہایت مفید ہے۔

سیلان الرحم

۞ مذکورہ تیار شدہ پانی سے انگلی اندر تک لے جا کر قبل کو دھونے سے رحم سے آنے والی رطوبت اور بدبودار مواد آنا رک جاتا ہے۔

سر درد

۞ تازہ گلاب کی پتیاں لے کر نیم لوب کر کے سر پر ضماد کریں سر درد ختم ہو جائے گا۔

نزف الام

۞ گلاب کے پھولوں سے تیار شدہ جوشاندہ یا عرق نزف الام کے مرض میں مفید ہے۔

جگر معدہ دل گردے اور مقعد

۞ گلاب کا عرق مستقل طور پر استعمال کرنے والا جگر، معدہ، دل گردے اور مقعد کی بیماریوں سے نجات پائے رکھتا ہے۔

قبض سے نجات

۞ گلاب کے پھولوں سے تیار شدہ گلقند کا استعمال قبض سے نجات کی ضمانت ہے اور اگر تازہ گلاب کی پتیاں میسر ہوں تو چھ ماشہ کھالینا کافی و شافی ہوگا۔

دانت درد

۞ دانتوں میں درد ہو تو گلاب کے غنچوں کا جوشاندہ تیار کر کے پئیں یا غرغرے کریں بے حد مفید ہوگا کیونکہ اس سے ریشہ ختم ہونے سے جسم کو سکون ملے گا۔

خفقان اور غشی

۞ گلاب کا عرق پلانا منہ پر اس کے چھینٹے مارنا نہایت مفید ہے۔

سونگھنے کی حس کو بڑھانا

۞ یہ واحد پھول ہے جس کو سونگھنے سے قوت شامہ بہت بڑھ جاتی ہے، پھول نہ ملے تو غنچہ سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔

زخم سے خون بند کرنا

۞ زخم سے خون رستا ہو تو خشک گلاب کی پتیاں پیس کر ضماد کریں زخم پہ انگور آئے گا اور خون رسنا بند ہو جائے گا۔ زخموں کی رطوبت خشک ہوگی زخم جلد بھر جائیں گے۔

Scanned with CamScanner

7۔ گلاب کا پھل

گلاب کا پھول پودے پر ہی رہ کر اپنی پتیوں کو نیچے گرا دیتا ہے تو گلاب کی ایک ڈوڈھی سی رہ جاتی ہے پک جائے تو اس کا رنگ بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر سفید سفید لمبے دانے ہوتے ہیں ذائقے میں قدرے کسیلے اور میٹھے ہوتے ہیں۔ دواؤں میں یہ بھی کام آتے ہیں۔

نوٹ: عام گلاب کو بستانی گلاب کہتے ہیں جس کا پھل مثل عناب ہوتا ہے جبکہ صحرائی اور جنگلی گلاب کا پھل قدرے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کو ''دیک'' کہا جاتا ہے۔

گلاب سے علاج

بہت سے فوائد رکھنے والا یہ پھول ایک ایسی کتاب ہے جو الگ لکھی جانی چاہیے۔ سرسبز و شاداب ہو تو اس کو کھانے میں شرینی مائل بہ تلخی موجود ہوتی ہے خشک کی صورت میں معہ غنچہ قابض اور بغیر غنچہ صرف پتیاں ہوں تو رکی ہوئی بلغم کو رقیق کرے رواں کرتا ہے۔

اندام نہانی

⊛ عورت کی جائے خاص کو بدبو سے بچانے اور تنگ کرنے کے لیے مازو اور انار کے چھلکے کے ساتھ گلاب کی پتیاں ابال کر پانی سے دھونا نہایت مفید ہے۔

سیلان الرحم

⊛ مذکورہ تیار شدہ پانی سے انگلی اندر تک لے جا کر قبل کو دھونے سے رحم سے آنے والی رطوبت اور بدبودار مواد آنا رک جاتا ہے۔

سر درد

⊛ تازہ گلاب کی پتیاں لے کر نیم لوب کر کے سر پر ضماد کریں سر درد ختم ہو جائے گا۔

نزف الام

⊛ گلاب کے پھولوں سے تیار شدہ جوشاندہ یا عرق نزف الام کے مرض میں مفید ہے۔

جگر معدہ دل گردے اور مقعد

⊛ گلاب کا عرق مستقل طور پر استعمال کرنے والا جگر، معدہ، دل گردے اور مقعد کی بیماریوں سے نجات پائے رکھتا ہے۔

قبض سے نجات

⊛ گلاب کے پھولوں سے تیار شدہ گلقند کا استعمال قبض سے نجات کی ضمانت ہے اور اگر تازہ گلاب کی پتیاں میسر ہوں تو چھ ماشہ کھالینا کافی وشافی ہوگا۔

دانت درد

⊛ دانتوں میں درد ہو تو گلاب کے غنچوں کا جوشاندہ تیار کر کے پئیں یا غرغرے کریں بے حد مفید ہوگا کیونکہ اس سے ریشہ ختم ہونے سے جسم کو سکون ملے گا۔

خفقان اور غشی

⊛ گلاب کا عرق پلانا منہ پر اس کے چھینٹے مارنا نہایت مفید ہے۔

سونگھنے کی حس کو بڑھانا

⊛ یہ واحد پھول ہے جس کو سونگھنے سے قوت شامہ بہت بڑھ جاتی ہے، پھول نہ ملے تو غنچہ سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔

زخم سے خون بند کرنا

⊛ زخم سے خون رستا ہو تو خشک گلاب کی پتیاں پیس کر ضماد کریں زخم پہ انگور آئے گا اور خون رسنا بند ہو جائے گا۔ زخموں کی رطوبت خشک ہو گی زخم جلد بھر جائیں گے۔

Scanned with CamScanner

ورم کو تحلیل کرنا

❁ گلاب کا پھول ورم کو تحلیل کرتا ہے بلکہ مراق کے عارضہ میں بھی یہ بے حد فائدہ مند ہے۔

امراض قلب

❁ ایک تولہ میوہ ایک پاؤ گلاب کے عرق میں رات بھگو دیں پیالہ چینی کا ہو صبح نہار منہ میوے کو سونے کی سوئی سے اٹھا کر کھائیں اور گلاب کا عرق پی لیں طبیعت میں تروتازگی پیدا ہوگی، بھوک بڑھے گی صحت بہتر سے بہتر ہوگی۔

خناق کی بیماری

❁ خناق کی بیماری میں گلاب کے عرق سے غرغرے کریں، غرارے کرنا مفید ہے۔

آنکھوں کی سرخی

❁ آنکھوں کی سرخی دور کرنے کے لیے گلاب کا عرق آنکھوں میں ڈالیے گا مفید ہے۔

سرمہ درد چشم

❁ گلاب، مصبر، رسونت اور زعفران یکساں مقدار میں کھرل میں پیس کر باریک سرمہ تیار کریں۔ آنکھوں میں لگائیں کئی بیماریوں سے نجات ملے گی۔

منہ آنا

❁ گلاب کی پتیاں ابال کر ان سے کلیاں اور غرغرے کرنا مفید ہے۔

ریح کا درد

گلاب کا عرق پینے سے ریح کا درد جاتا رہتا ہے۔

سوزش چشم

❁ ایک تولہ سرمہ میں کھرل کرتے وقت تھوڑا تھوڑا عرق گلاب حل کرتے

جائیں ایک پوری بوتل ختم ہو جائے آنکھ کی سوزش کا بہترین علاج ہے استعمال کریں۔

فرج کو تنگ کرنا

❁ گلاب کا زیرہ لے کر اس سے فرج میں حمول کریں جگہ مفیق ہو جائے گی۔

گلقند کو تیار کرنا

❁ تازہ گلاب کی پتیاں لے کر ان کو خوب مسل لیں وزن میں ایک کلو ہوں دو کلو چینی ملا کر اسے تین سے پانچ دن تک دھوپ میں رکھیں گلقند تیار ہے۔

عرق تیار کرنا

❁ ایک کلو گلاب کی پتیاں خشک ہوں تو آدھا کلو ہی کافی ہیں دس کلو پانی ڈال کر بھگو دیں اگلے روز ہی عمل تقطیر سے عرق کشید کریں جو بہت مفید ہوگا۔

روغن سرخ روغن گلاب

گلاب کے پھول سے تیل تیار کرنا ہو تو اس کے دو طریقے ہیں۔

1۔ سرخ گلاب کی تر و تازہ تازہ پتیاں الگ الگ کر کے شیشے کی بوتل میں ڈال دیں پھر اس بوتل کو میٹھے تیل یعنی تلوں کے تیل سے پر کریں، جس کو روغن کنجد بھی کہتے ہیں۔ اگر یہ نہ ڈالنا ہو تو زیتون کا تیل بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ دھوپ میں رکھ دیں جب پتیوں کا رنگ سفید ہو جائے تو ان کو بدل کر دوسری پتیاں ڈال دیں یہ عمل کرتے جائیے۔ موسم سرما میں چالیس اور موسم گرما میں بیس دن میں تیل تیار ہو جائے گا بے حد مفید ہے۔ اس طریق کار سے تیار شدہ گلاب روغن شمسی کہلاتا ہے۔

2۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ تازہ گلاب نہ ملے تو خشک گلاب لیں۔ پتیوں کو بھگو کر جوش دیں پھر اس پانی میں میٹھا تیل یا زیتون کا تیل ملا کر پکائیں جب پانی سرخ ہو جائے تو روغن گل تیار ہے۔

Scanned with CamScanner

خوراک

- گلاب کے عرق چھ تولے+ پسا ہوا گل سرخ دو تولہ+ گلقند کی صورت میں سات ماشہ یا پھر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

نوٹ: گل گلاب بستانی سے پھیپھڑوں کو نقصان ہوتا ہے، جس کا تدارک کتیرہ سے ہو جاتا ہے۔ گل گلاب دشتی سے کھانسی پیدا ہوتی ہے گل گلاب بستاتی کی گلقند کی خوراک تین سے چار ماشہ اور گل گلاب جنگلی کی گلقند کی خوراک دو سے تین ماشہ ہے۔

گل عباسی

یہ سدا بہار پھول دار پودا ہے۔ دنیا میں ہر جگہ پایا جاتا ہے موسم سرما میں کم اور گرما میں زیادہ پھول دیتا ہے کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے، اسے ہندی، اردو اور فارسی میں گل عباسی سنسکرت میں کرشنا کلی مدارسی میں تیرا آشو پنجاب میں گلاس باسی، لاطینی میں مرابلس، جاپانی اور انگریزی میں لٹل کلاک فلاور Littlelcoek Flower کہتے ہیں۔

بہت پرانے زمانے میں اس پھول کا ذکر ملتا ہے۔ اس کا پودا دو اڑھائی فٹ اونچا جھاڑ دار ہوتا ہے۔ اس کے پتے پان کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں مگر اس سے چھوٹے اور نوکدار ہوتے ہیں۔ شاخیں گرہ دار ہوتی ہیں جن پر زردہ گلابی سفیدی مائل پھول لگتے ہیں۔ سیاہ مرچ سے قدرے بڑے بیج ہوتے ہیں، جو ذائقہ میں تلخ و تیز اور تاثیر میں سرد خشک پھول معتدل جڑیں بے حد گرم ہوتی ہیں۔ اس پھول کی مناسبت ستارہ مریخ سے ہے۔

گل عباسی سے علاج

اس کا سفوف جو سائے میں خشک کیے پھولوں سے تیار کیا جاتا ہے بواسیر کے مسوں کو ختم کر دیتا ہے۔

معدہ کی تقویت

- معدہ کی تقویت کے لیے اس کا ساگ پکا کر کھانا مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

جریان اور حیض

- پھولوں کا سفوف مردوں کو جریان کے مرض کے لیے اور عورتوں کو کثرت حیض کے مرض میں از حد فائدہ مند ہے۔

مردانگی

- قوت باہ اور پیشاب کی قوت کے لیے گوشت کے ساتھ اس کی جڑ کو پکا کر کھانا از حد مفید ہے۔

کدو دانہ

- کسی کپڑے میں پانچ گل عباسی، پوست بیج کریر اور تند سیاہ یعنی پرانی شکر باندھ دیں شب چراغ کے مرض سے خاطر خواہ نجات ملے گی۔

ورم کی جگہ

- برگ گل عباسی، برگ ہانسہ دونوں پانچ پانچ تولہ اور دو تولہ ارنڈ کے پتے پانی میں جوش دے کر بھپارہ کریں اور ورم کی جگہ باندھ دیں جلد شفا نصیب ہوگی۔

قبض اور مغلظ منی

- اس کی جڑ قابض ہوتی اور منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

مصفی خون

- اس کو ابال کر پینا یا اس کا ضماد کرنا جلدی امراض اور خون کو صافی وشافی ہے۔

بواسیر

- اس کا سفوف کھانے سے اندرونی طور پر اس کا سفوف مقعد میں لگانے سے بیرونی طور پر مسوں کے لیے مفید ہے اور کارگر علاج ہے۔

خوراک

- جڑ چھ ماشہ لے کر ایک تولہ تک پھول چار سے پانچ ماشے بیج پانچ سے سات ماشہ اور پتے چھ ماشہ سے ایک تولہ تک استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

کنول کے پھول

کنول کا پھول اصل میں پانی کے درخت کا پھول ہے، جو پانی پر تیرتا ہوا نظر آتا ہے۔ اسے انگریزی میں لوٹس فلاور کہتے ہیں ہلکے نیلے رنگ میں دس پنکھڑیوں والا یہ پھول اطباء کی نظر میں بے حد مفید ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ دیر ہضم شہد کے ساتھ مصلح ہے تخم آملہ اس کا نعم البدل ہے، خوراک اس کی تین ماشہ ہے ذائقے میں پھیکا مگر خوش مزہ ہے۔

کنول کے پھول سے علاج

- سرد تر مزاج رکھنے کی وجہ سے گرم مزاج رکھنے والوں کو بہت فائدہ مند ہے۔

صفراوی بخار

- کنول کا پھول صفراوی بخاروں کے خاتمہ کے لیے بہت مفید ہے۔

پیاس کی شدت

- پھول کا کھانا یا اس سے شربت بنا کر پینا پیاس کی شدت کو ختم کرتا ہے پیاس کے لیے یہ مجرب ہے۔

دست اور جوش خون

- اس کی جڑ اور پھول پینے سے دست رکتے ہیں جوش خون وصفران کو تسکین ملتی ہے۔

مقوی معدہ

- اس کے پھولوں اور پتوں کو بطور سبزی پکا کر کھانے سے دست رکتے ہیں اور معدہ مقوی ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

مزنگی کے پھول یعنی پرینگو

اس کے پھول کا رنگ زرد سائز چھوٹا ہوتا ہے۔خوشبودار ہے۔مزنگی کا درخت کافی بڑا ہوتا ہے۔اس کا پھل گودادار اور چھوٹی الائچی کی مانند ہوتا ہے۔پھل سے ایک بیج نکلتا ہے جس کو توڑنے سے اس کا مغز حاصل ہوتا ہے، پھول میں تو خوشبو ہوتی ہے مگر پھل اور بیج میں خوشبو نہیں ہوتی اس پھول کی تاثیر سرد ہوتی ہے اور کھانے سے کسیلا سا ہوتا ہے۔

مزنگی کے پھول سے علاج

- اس کے پھول کا استعمال سفوف اور جوشاندے کی صورت میں کرایا جاتا ہے جو صفراوی مزاج بخار اور پیاس کو بے حد تسکین اور راحت دیتا ہے۔پھول کا مفرد استعمال بہت کم ہے۔مرکب نسخوں میں اس کا استعمال کافی دوائیوں میں ہوتا ہے۔

ابٹن

- اس کا استعمال بہت قدیم زمانہ سے ابٹن کے طور پر کیا جاتا ہے۔اس سے ابٹن خوشبودار بنتا ہے اور زیادہ اثر دکھاتا ہے۔

گڑھل کے پھول

گڑھل ایک خوشبودار پودا ہے جسے بنگالی میں اپھلیر کہا جاتا ہے۔باغوں میں اس کی قلمیں لگا کر کاشت کیا جاتا ہے۔باغ کا اسے انتہائی ضروری جزو سمجھا جاتا ہے۔اطباء کے نزدیک یہ ایک صحت بخش پودا ہے، جس کے بے شمار طبی خواص اور فائدے ہیں انسان کی اکثر بیماریوں پر قابو پانے کے لیے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔اس پھول کی کئی اقسام ہیں عام طور پر انار کے پھول کی مانند سرخ خونی رنگ میں (مگر اس سے بڑا) ملتا ہے جبکہ اس کی ایک قسم سفید پھول والی بھی ہے، مگر وہ بھی بہت ہی کمیاب ہے مگر خوبصورتی کے اعتبار سے پتیوں سے مشابہ پتوں پر سبز درخت پر سرخ پھول بہت بھلے لگتے ہیں اس کا پودا زمین سے دو تین فٹ سے لے کر چھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔پھول عام طور پرم سدا بہار آتے ہیں مگر سرما میں کم لگتے ہیں۔

گڑھل کے پھول سے علاج

- اس پودے میں گلوکوز کی بڑی تعداد موجود ہے، مگر اپنی خنکی اور معتدل مزاج پر پیاس کے غلبہ کو ختم کر دیتا ہے کیونکہ اس میں تر رطوبت کا کافی ذخیرہ ہوتا ہے۔اس میں گوشت بنانے والے نشاستہ دار آبی و چربی بنانے والے تمام اجزاء کی بہتات ہے۔یہ غذائی اعتبار سے مستند اور لاجواب غذا ہے۔اس میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد اور وٹامن اے اور ڈی بھی شامل ہیں۔جس کی وجہ سے یہ پھول باقی پھولوں کی نسبت بڑی اہمیت رکھے ہوئے ہیں۔

Scanned with CamScanner

مزنگی کے پھول یعنی پرینگو

اس کے پھول کا رنگ زرد سائز چھوٹا ہوتا ہے۔ خوشبودار ہے۔ مزنگی کا درخت کافی بڑا ہوتا ہے۔ اس کا پھل گودادار اور چھوٹی الائچی کی مانند ہوتا ہے۔ پھل سے ایک بیج نکلتا ہے جس کو توڑنے سے اس کا مغز حاصل ہوتا ہے، پھول میں تو خوشبو ہوتی ہے مگر پھل اور بیج میں خوشبو نہیں ہوتی اس پھول کی تاثیر سرد ہوتی ہے اور کھانے سے کسیلا سا ہوتا ہے۔

مزنگی کے پھول سے علاج

- اس کے پھول کا استعمال سفوف اور جوشاندے کی صورت میں کرایا جاتا ہے جو صفراوی مزاج بخار اور پیاس کو بے حد تسکین اور راحت دیتا ہے۔ پھول کا مفرد استعمال بہت کم ہے۔ مرکب نسخوں میں اس کا استعمال کافی دوائیوں میں ہوتا ہے۔

ابٹن

- اس کا استعمال بہت قدیم زمانہ سے ابٹن کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس سے ابٹن خوشبودار بنتا ہے اور زیادہ اثر دکھاتا ہے۔

گڑھل کے پھول

گڑھل ایک خوشبودار پودا ہے جسے بنگالی میں اپھلیر کہا جاتا ہے۔ باغوں میں اس کی قلمیں لگا کر کاشت کیا جاتا ہے۔ باغ کا اسے انتہائی ضروری جزو سمجھا جاتا ہے۔ اطباء کے نزدیک یہ ایک صحت بخش پودا ہے، جس کے بے شمار طبی خواص اور فائدے ہیں انسان کی اکثر بیماریوں پر قابو پانے کے لیے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اس پھول کی کئی اقسام ہیں عام طور پر انار کے پھول کی مانند سرخ خونی رنگ میں (مگر اس سے بڑا) ملتا ہے جبکہ اس کی ایک قسم سفید پھول والی بھی ہے، مگر وہ بھی بہت ہی کمیاب ہے مگر خوبصورتی کے اعتبار سے پتیوں سے مشابہ پتوں پر سبز درخت پر سرخ پھول بہت بھلے لگتے ہیں اس کا پودا زمین سے دو تین فٹ سے لے کر چھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پھول عام طور پرم سدابہار آتے ہیں مگر سرما میں کم لگتے ہیں۔

گڑھل کے پھول سے علاج

- اس پودے میں گلوکوز کی بڑی تعداد موجود ہے، مگر اپنی خنکی اور معتدل مزاج پر پیاس کے غلبہ کو ختم کر دیتا ہے کیونکہ اس میں تر رطوبت کا کافی ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت بنانے والے نشاستہ دار آبی و چربی بنانے والے تمام اجزاء کی بہتات ہے۔ یہ غذائی اعتبار سے مستند اور لاجواب غذا ہے۔ اس میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد اور وٹامن اے اور ڈی بھی شامل ہیں۔ جس کی وجہ سے یہ پھول باقی پھولوں کی نسبت بڑی اہمیت رکھے ہوئے ہیں۔

Scanned with CamScanner

بھوک کا خاتمہ

- اس کے 25 پھول کھا جانے سے دو عدد چپاتی گیہوں کی خوراک جسم کو مل جاتی ہے۔

شدت پیاس

- تر رطوبت کی وجہ سے بارہ عدد پھول کھا لینے سے پیاس کی شدت بھی ختم ہو جاتی ہے اور جسم کو تھکن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ یعنی بھوک اور پیاس سے نقاہت کا ازالہ ان پھولوں کی خوراک ہے۔

پیشاب کے امراض

- پیشاب کے تمام امراض کے لیے گڑھل کے دو تولہ پتے پانی میں بھگوئیں صبح کو مل چھان کر اس میں شکر ملا کر پئیں تیزابیت کا خاتمہ ہوگا جلن نہیں ہوگی۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

مجاملت اور احتباس البول

- پیشاب کم آتا ہو قطرہ قطرہ تھوڑا تھوڑا آتا ہو یا بند ہو گیا ہو اس کے پھول مسل کر رات کو بھگو دیں صبح نہار منہ مزید پانی ملا کر نتھار کر پئیں پیشاب کھل کر آئے گا ،اور اس سے جریان دور ہو گا ،رقت متی کا مرض ختم ہو گا منی گاڑھی ہوگی اور مجاملت میں زیادہ وقت لگے گا۔

عرق

- سیر بھر پھولوں میں دس کلو پانی ڈالیں دوسرے روز عرق کشید کریں جو تقریباً چھ بوتل ہوں دو چاول کشتہ صدف مروارید کے ساتھ پانچ سے دس تولہ عرق پئیں مفید ہوگا۔ جسمانی طور پر اور دلی طور پر کافی فرحت اور طاقت محسوس ہوگی۔

مالیخولیا

- وہ لوگ جو مالیخولیا کے مرض میں مبتلا ہوں یا تنہائی پسند رہتے ہوں معدے

میں ان کے زیادہ گیس پیدا ہوتی ہو وہ لوگ ایک گلاس مالٹے سنگترے یا کنوں کے جوس میں پھولوں سے تیار شدہ عرق دس تولہ ملا کر پیتے رہیں خاطر خواہ فوائد حاصل ہوں گے۔

سوزاک آتشک وغیرہ

- ان دونوں امراض کے مریض کے لیے گڑھل کے پھولوں کا استعمال بہت ہی مفید ہے پہلے روز ایک پھول ایک پتاشہ بڑھاتے ہوئے دوسرے روز دو پھول دو پتاشے سات دن تک سات پتاشے سات پھول اور پھر واپس ایک ایک کم کرتے ہوئے ایک پھول ایک پتاشے پر آ جائیں بہت فرق پڑے گا یہ دور دو دفعہ چلائیں کامل اور ہمیشہ کے لیے آرام آ جائے گا بوڑھ برگد کے درخت کا دودھ ایک قطرہ سے بڑھا کر سات اور واپس ایک ساتھ شامل کر لیں تو سونے پہ سہاگہ صحت اور جوانی مردانگی اور شباب قائم رہے گا۔

چست وتازگی

- بدن کو چست و چالاک و ترو تازہ رکھنے کے لیے پھولوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر رکھیں جسمانی تھکان، الجھن، بے چینی اور دماغی تھکاوٹ کے وقت ایک تولہ گرم دودھ کے ساتھ سردیوں میں زیتون کے شربت کے ساتھ گرمیوں میں کھائیں طاقت بخش اور مفید رہے گا۔

Scanned with CamScanner

گیندے اور گل صد برگ کے پھول

گیندے کو گل سینسری اور ہزارہ کے نام کے علاوہ گل صد برگ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے پھول کی پتیاں گندھی ہوئی بہت زیادہ ہوتی ہیں بلکہ اس پھول سے زیادہ شاید ہی کسی پھول کی پتیاں ہوں پھولوں کی کئی قسمیں ہیں۔

- حبشی نام سے وہ پھول پکارا جاتا ہے جس کی پتیاں چھوٹی چھوٹی اور زرد رنگ کی ہوتی ہے۔
- صد برگ یا ہزاری پھول کی پتیاں بہت زیادہ اور بڑی ہوتی ہیں اور زرد رنگ میں سنہری چمک رکھتی ہے۔
- سرنائی پتیاں لپٹی ہوئی اور صد برگ سے قدرے بڑی ہوتی ہیں۔

بہت ہی مفید پھول ہے بڑی بیماریوں کا علاج ہے کئی مفید نسخوں میں استعمال ہوتا ہے اس کا عرق، سفوف اور نمک تیار کیا جاتا ہے۔ تازہ پھول بھی استعمال ہوتے ہیں۔

عرق

- ایک پاؤ پتیاں لیں اور کیلے کی جڑ کے دو کلو پانی میں اسے رات بھر بھگو کر رکھیں صبح کو عرق کشید کریں۔

سفوف

- گیندے کے خشک پتے پانچ تولہ مگھاں ایک تولہ سونٹھ ایک تولہ اور سیاہ مرچ ایک تولہ کوٹ چھان کر محفوظ رکھیں یہ گیندے کا سفوف ہے۔

گیندے کا نمک

- گیندے کے سب اجزاء سمیت یعنی پورے کا پورا پودا سائے میں خشک کریں پھر اس کو جلا کر راکھ بنا لیں۔ اس کو تین دن پانی میں بھگو کر رکھیں اور ہلاتے بھی رہیں پھر پانی کو نتھار کر جدا کر کے ابالیں بالکل خشک کر دیں جو بچے گا یہی گیندے کا نمک ہوگا۔

گیندے کے پھول سے علاج

- گیندے کے پھولوں سے تیار شدہ عرق کے کھانے سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور پھر کبھی بھی بواسیر کا خون نہیں آتا۔ خوراک دو تولہ صبح دو تولہ شام ہوگی۔

تبخیر معدہ

- تبخیر معدہ اور معدہ کی طاقت کے لیے سفوف گیندے کا ایک ماشہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

کھانسی اور دمہ

- گیندے کا نمک دوائی سے چار رتی تک صبح شام کھانا فائدے مند ہے۔

بواسیر

- چھٹی کے دن فراغت میں مسوں پر گیندے کا نمک لگانے سے جڑ جائیں گے اور بواسیر کا خاتمہ ہو جائے گا۔ بواسیر کے لیے گیندے سے گولیاں مندرجہ ذیل طریق پر تیار کی جاتی ہیں۔

گیندے دس عدد پھول گرم راکھ میں دبا دیں جب نرم ہو جائیں تو انہیں راکھ سے الگ کر کے ان پھولوں کے ساتھ مرچ سیاہ کے دس دانے اور اسی مقدار میں ہم وزن ریٹھ کی تخم پیس کر گولیاں بنائیں، اس کو گھسا کر مسوں پر بھی لگائیں اور صبح و شام ایک گولی کھائیں کم فائدے کی صورت میں گولیاں بڑھائیں گولی چنے کے دانے کے برابر ہو بہت فائدہ مند اور اکسیر ہے۔

Scanned with CamScanner

خنازیر

۞ خنازیر کے خاتمہ کے لیے گیندے کے پھول کا سفوف بنا کر نو ماشہ روزانہ کھاتے رہیں اور عرق جو پتوں سے کشید کیا گیا ہو خنازیر پر ملیں افاقہ ہوگا۔

یرقان

۞ گیندے کے پھولوں یا پتوں کا عرق یا جوشاندہ پینے سے یرقان سے نجات ملتی ہے۔

پیشاب آور

۞ پیشاب رکا ہو کھل کر نہ آتا ہو تو اس کے پتے ایک تولہ پیس کر پانی میں مصری ملا کر ساتھ پھانکیں پیشاب کھل کر آنے لگے گا۔

دماغی ہیجانی کی کیفیت

۞ گیندے کا عرق اور سفوف کام آتا ہے عرق چار تولہ سفوف چھ ماشہ خوراک۔

امساک

۞ منی کو خشک کر کے اس وقت کو کم کرنا منی گاڑھی ہونے کی وجہ سے امساک بڑھتا ہے۔

کرب دندان

۞ دانتوں میں درد ہو تو گیندے کے جوشاندے سے کلیاں کریں۔ خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔

دیوانگی

۞ سر درد پریشانی اور پاگل پن کے لیے اس کا عرق اور جوشاندہ بہتر ہے۔

جریان

۞ پیشاب کے راستے سے منی کا خروج خطرناک اور کمزوری کا باعث ہے اس

کے سفوف سے دور ہوتی ہے۔

پھٹے ہاتھ پاؤں

۞ ہاتھ اور پاؤں پھٹ جائیں تو گیندے کے تازہ پھولوں کو ملیں پھٹے ہاتھ پاؤں ٹھیک اور ملائم ہو جائیں گے۔

عورت کی حدت کم کرنا

۞ عورت میں حرارت غریزی بہت زیادہ ہو تو وہ بہت جلد خارج ہو جاتی ہو تو اس کے لیے اس کے تخم اور برگ دونوں کو کوٹ کر چھان کر یکساں مقدار میں وزن میں سفوف تیار کر لیں 9 ماشے کھلاتے رہیں وہ اعتدال پر آ جائے گی فرج سے منی کا خروج بند ہوگا۔ جلد حاملہ ہوگی۔

داد و چنبل

۞ تازہ پھولوں یا پتے اور تنے کا رس نکال کر داد پر لگائیں بہت جلد آرام آ جاتا ہے آزمودہ اور مجرب ہے۔

پسینہ لانا

۞ گیندے کا جوہر لیکن ڈیولین 30 سے 60 گرام تک کھلانے سے پسینہ آ جاتا ہے۔

موچ

۞ کسی جگہ موچ آ جائے تو اس کا ٹنکچر موچ والے مقام پر لگانے سے موچ کو آرام آ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

منڈی بوٹی یا گورکھ منڈی کے پھول

منڈی بوٹی کا بہت پرانی دریافتہ جڑی بوٹیوں میں شمار ہوتا ہے۔ طب کی ہر کتاب میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس سے بے شمار ادویات تیار ہوتی ہیں یہ مفرداً اور مرکباً استعمال ہونے والی چیز ہے۔ اگر کہیں پر تازہ نہ ملے تو پنساریوں سے خشک میسر ہو جاتی ہے۔ اس کا ہر حصہ کارآمد ہے لیکن یہاں پھولوں کا ہی ذکر ہوگا۔

گورکھ منڈی کے پھولوں سے علاج

اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے۔ ورم کو تحلیل ریاح کو خارج اور سدے کو کھولتی ہے۔ خفقان، ورموں اور گلٹیوں، تر خشک خارش اور جذام کے بیشتر امراض میں مفید ہے۔ باہ اور بصیر کو بہت فائدہ دیتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔

بلڈ پریشر اور خرابی خون

- منڈی بوٹی چراہتہ اور شاہترہ کا سفوف جوشاندہ یا عرق سب خرابی خون اور بلڈ پریشر کے لیے مفید ہے۔

آشوب چشم

- منڈی بوٹی کے پھولوں کی ڈوڈیاں صبح سویرے نہار منہ تروتازہ چبائے بغیر نگل جائیں جتنی ڈوڈیاں آپ نگل جائیں اتنے ہی سال آپ کی آنکھیں درست رہیں گی مرض سے محفوظ رہیں گے۔ آپ آزما کر ضرور دیکھیں آنکھوں کی بیماری خطرناک صورت حال میں آپ کو یہ طریقہ صحت دے کر معجزہ محسوس ہوگا۔

بدن کی چستی اور تازگی

- منڈی بوٹی کے پھول سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں اس کو ایک سے تین چلے تک ایک سے تین چمچہ چائے والے ہر روز کھانے کے ساتھ کھائیں جسم تروتازہ رہے گا اور کام کے باوجود بے تکان رہے گا، رنگ سرخ ہو جائے گا۔

کمر درد

- کمر درد کے ازالے کے لیے صبح و شام پھولوں کا سفوف کھانے کے بعد کھائیں۔
- مارچ اور اپریل میں تروتازہ پھول میسر ہوتے ہیں۔ ہر روز صبح کو تین سے سات پھول روزانہ کھانے سے ایک ماہ تک ہر قسم کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

بصری قوت اور بینائی

- منڈی بوٹی کے پھول کی ڈوڈی روزانہ ایک ماہ تک کھانے سے آنکھوں کے سنگین امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے نظر تیز ہوتی محسوس ہوتی ہے، اور پھر سال بھر تک نظر میں کسی قسم کی کمی نہیں آتی۔ اطبا اور حکیم لوگوں کو اس بات پر افسوس آتا ہے کہ جہاں منڈی بوٹی کے پھول مل رہے ہوں وہاں پر کوئی امراض چشم میں مبتلا ہو۔ ویسے اگر یہ پھول نہ بھی تازہ ملیں تو خشک پھول بازار سے مل جاتے ہیں۔ ہفتہ بھر روزانہ نہار منہ سات پھول کھائیں آنکھوں کی بیماری کا بیمہ سمجھ لیں۔

Scanned with CamScanner

سرکنڈہ کے پھول

سرکنڈہ جسے پنجابی میں کانا کہتے ہیں۔ ایک خودرو پودا ہے جس کو عام و خاص سبھی لوگ جانتے ہیں کیونکہ اس سے قلم بنا کر خوش خطی کے لیے تختی پر لکھنے کی مشق کی جاتی ہے۔ گھروں کی چھتوں کو اس سے تیار کیا جاتا ہے جسے سرکی بلا کی چھت کہتے ہیں۔ عام طور پر نہر کنارے ریتلی سی جگہ جہاں پانی میسر ہو اگ آتا ہے۔

سرکنڈوں کے پھول سے علاج

- بواسیر کا خون بند نہ ہو، بواسیر کے مقام پر کھجلی اور جلن بے چینی کر دے تو سرکنڈے کے پھول حقہ کی چلم میں رکھ کر اس کو آگ لگائیں اور حقہ کی مانند پئیں حقہ کا دھواں اندر داخل ہوتے ہی خون بند ہو جائے گا اور خارش اور کھجلی بھی ختم ہو جائے گی۔

سرکنڈے کے پھول کی گولیاں

- سرکنڈے کے ایک سیر پھول لیں دس سیر پانی میں اس کو بھگو دیں دوسرے دن اس کو آگ پر پکائیں، جب پانی تقریباً نصف رہ جائے تو آگ سے اتار کر اس کو خوب مل کر چھان لیں چھان کر اس کو دوبارہ آگ پر رکھیں ہلکی اور مدہم آنچ پر خشک ہونے دیں۔ جب قوام سا بن کر خشک ہو جائے تو اس سے مٹر کے دانے کے برابر گولیاں تیار کر لیں۔ یہ گولیاں مختلف امراض میں کام آتی ہیں۔

مثانے اور گردے کی پتھری

- درد گردہ پتھری مثانہ اور گردہ کے لیے یہ گولیاں بے حد مفید ہیں۔ تین تین گھنٹے بعد ایک ایک گولی کھانے سے خدا کے فضل سے چند یوم میں پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر بغیر تکلیف کے خارج ہو جائے گی،اور پیشاب اور پیشاب والی نالی میں کوئی تکلیف نہ بھی ہو گی۔ بڑی پتھری بھی چھوٹے چھوٹے کنکروں اور ریزوں میں ٹوٹ کر چند ہفتوں میں نکل آئے گی۔

سوزاک

- سوزاک کی صورت میں پھولوں کا سفوف چار چار رتی کھانا مفید ہے۔ ایک گولی صبح ناشتہ سے پہلے پانی کے ساتھ کھانے سے بھی آرام آ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

بولسری یا مولسری کے پھول

مولسری کے پھول اپنی خوشبو کی وجہ سے کافی مشہور اور ہر دل عزیز ہیں۔ طبی خواص کی وجہ سے اطباء کی نظر لاثانی ہے، جو اس کو مختلف نسخہ جات میں استعمال کرتے ہیں۔

مولسری کے پھول سے علاج

❁ مولسری کا درخت کافی بڑا ہوتا ہے، اس کے پھول سفید چھوٹے مزے میں کسیلے اور قدرے میٹھے ہوتے ہیں۔ خوشبو دار ہوتے ہیں اس کا پھل سرخ ہوتا ہے۔ پھل سرد خشک اور گرم خشک تاثیر رکھتے ہیں۔

فوائد

❁ یہ امر معروف ہے کہ مولسری شافی وکافی ہے۔ جس کے پھل پھول پتے اور چھال سبھی کام آتے ہیں۔ یہ واحد علاج ہے جو دل کو سکیڑ کر اپنی پوزیشن پر لاتا ہے۔

بڑھے ہوئے دل کو چھوٹا کرنا

❁ امراض قلب کے لیے مولسری بے حد مفید ہے۔ اس کے پھول سے روغن تیار کر کے باقاعدہ استعمال کرنے سے دل کو شگفتگی اور طاقت ملتی ہے، جس سے دل کے ڈھیلے پن اور اس کے خانوں کے ڈھیلے ہونے کا مرض سدھرتا ہے، دل بڑھ گیا ہو تو سکڑ کر اصلی حالت میں آ جاتا ہے۔ جس سے فائدہ یہ ہوتا ہے کہ طبیعت اور ذہن میں طاقت بے فکری اور شگفتگی پیدا ہوتی ہے، وہمی اور تفکراتی وسواس سے نجات ملتی ہے اور نہ ہی دل گھٹتا ڈوبتا ہے بلکہ یہ

اس کا بھی شافی علاج ہے۔

داد

❁ داد اور چنبل کے لیے اس کے پھول نسوار اور کالا سہاگہ کے سرکہ میں پیس کر اس پر ضماد کریں زخم تکلیف دے گا بڑھے گا مگر آرام آ جائے گا۔

ذہن اور دماغ

❁ ذہن، سر اور دماغ کی گرانی کی وجہ سے تو سائے میں خشک شدہ پھولوں کی نسوار تیار کر کے اسے نسوار کے طور پر سونگھیے گا دماغ کی کنپٹیاں اپنی رکی ہوئی رطوبت کو خارج کریں گی تو دماغ کا بھدا بھاری اور الجھا پن دور ہونے سے ذہن کے کھلنے سے روشن خیالی آئے گی۔

سر کا چکرانا

❁ سر چکرا رہا ہوتا محسوس ہو یا چکر آ رہے ہو۔ مولسری کے پھولوں کو حقہ میں رکھ کر آگ دے کر تمباکو کی طرح پیے سر کا بوجھ ہلکا ہو گا، اور اونگھ سے نجات مل جائے گی اور آئندہ کے لیے جسم اس بیماری سے محفوظ ہو جائے گا۔

کن کھجورے کا زہر

❁ مولسری کے پھول کو باریک پیس کر اس مقام پر لگائیں جہاں کن کھجورے نے کاٹ کھایا ہو، اس کا زہر فوراً دور ہو جائے گا، دردیں اور سوزش ورم اور زخم کے ساتھ ہی ختم ہو جائیں گے۔

سانپ اور بچھو

❁ سانپ اور بچھو کے کاٹنے پر بھی علاج کا مندرجہ بالا طریقہ ہے مگر اگر بستر پر مولسری کے پھول بکھرے ہوں یا تکیہ میں پھول بھر رکھے ہوں تو سانپ بچھو سے کٹنے کا ڈر جاتا رہتا ہے۔ پرانے بوڑھے تکیوں اور خانقاہوں میں زہریلی چیزوں سے بچنے کے لیے مولسری کے پھول بچھا سجا کر رکھتے تھے۔ جس سے ویسے بھی طبیعت تروتازہ رہتی تھی اور گزند کا اندیشہ بھی ختم ہو جاتا تھا۔

Scanned with CamScanner

ہارسنگھار کے پھول

ہارسنگھار کا پودا لوگ خوبصورتی اور تازگی کے لیے خود بھی لگاتے ہیں، مگر یہ درخت خودرو بھی ہے۔ اس کا قد پندرہ سے بیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس سے کم یا زیادہ بھی ہوسکتا ہے۔ اس کے پتوں پر باریک سے بال لوئی کی طرح سے لگے ہوتے ہیں، پتوں کا قطر تقریباً دو انچ ہوتا ہے۔ پتے کھرارے نوکیلے اور موٹے ہوتے ہیں جبکہ اس کے پھول ننھے ننھے چنبیلی کے پھول کی مانند ہوتے ہیں جن کی پتیاں بھی اس کی مانند سفید ہوتی ہیں، مگر ان پھولوں کا پچھلا حصہ جو نالی نما ہوتا ہے گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ پرانے بڑے بوڑھے ان پھولوں سے اپنا لباس رنگ کر پہنتے تھے کیونکہ طبی طور پر اس سے رنگے ہوئے لباس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔

پرفیومری

یہ پھول پرفیومری میں بھی کافی استعمال ہوتا ہے۔ روغن چنبیلی کی طرح اس کا تیل بھی کافی استعمال ہوتا ہے کیونکہ اس میں اسکائڈ بھی ہوتی ہے جس کو نکٹشن کہا جاتا ہے۔

ہارسنگھار کے پھول سے علاج

- تاثیر میں یہ پھول سرخ خشک ہے اس کا گرم مزاج لوگوں کو نہایت مفید ہے۔ مفرح ہونے کے باعث مقوی دماغ ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے خفقان کا عارضہ بھی دور ہوتا ہے۔

یرقان اور شدت پیاس

- دل کی گرمی یرقان اور شدت پیاس میں ہارسنگھار کے پھولوں کا ہار پہن لینا ہی کافی شافی وکافی ہوتا ہے، کیونکہ اس خوشبو سے دل کی گھٹن یرقان کی الجھن اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔

خونی بواسیر اور بادی بواسیر

- ایک چھٹانک ہارسنگھار کے خشک پھول اس میں ایک تولہ سیاہ مرچ ملا کر خوب پیس چھان لیں، ہر روز صبح کو دودھ، مکھن لسی یا دہی کے ساتھ چار ماشہ سے چھ ماشہ کھانا شروع کریں، چند دن میں خونی بواسیر میں افاقہ اور بادی بواسیر سے نجات پا جائیں گے۔
- پھول نہ ملیں تو تازہ پتے لے کر اس میں تین چار سیاہ مرچیں پیس کر پانی میں پینا شروع کریں دو تین دن میں ہی بواسیر سے نجات مل جائے گی خون بند ہوگا اور بواسیر کے مسے سے باہر خون آ جانے کی بجائے دوران خون میں حل ہو کر جسم کا جزو ہی رہے گا کیونکہ اس میں "ٹینیسین" کے اجزاء موجود ہونے کی وجہ سے خونی رگوں کا منہ بند اور خشک ہو جاتا ہے رگیں سکڑنے کی وجہ سے خون کا دباؤ قبول نہ کرنے پر تیزی سے آنے والا خون رک جاتا ہے اور یوں بواسیر کا خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔
- بواسیر میں پھول اور پتوں کا مکس سفوف مقعد میں تحمیل کے لیے کافی مفید ہے۔

ایام ماہواری میں اعتدال

ہارسنگھار کے پھولوں سے گلقند تیار کریں، اور ہر دفعہ ایام آنے سے تین چار روز پہلے سے اس کو صبح چھ ماشہ سے تولہ تک کھانا شروع کر دیں دو تین ماہ میں ایام اعتدال پر آ جائیں گے اور حیض کا بے جا زیادہ آنا بھی رک جائے گا۔

Scanned with CamScanner

چنبل

پرانی سے پرانی چنبل پر اس کے پھولوں کا باریک سفوف بنا کر دہی یا سرکہ کے ساتھ ملا کر لگائیں ہلکی سی خراش اور چبھن پڑے گی دو چار بار لگانے سے آرام آتا محسوس ہوگا۔اور پھر وقت آئے گا کہ مکمل آرام مل جائے گا۔

پرانے معیادی بخار

- ہارسنگھار کی قرم کونپل چھ ماشہ میں ڈیڑھ ماشہ سونٹھ زنجبیل ملا کر پانی میں پیس گھوٹ لیں، اور چھان کر اس کو شربت بنفشہ کے ساتھ یا کوزہ معری کے ساتھ پلا دیں یہ ایک خوراک دو چار دن میں مکمل آرام آ جائے گا۔

مردانگی شباب

- ہارسنگھار کے خشک پتے پندرہ کڑاہی میں پکا کر مریض کو ہفتہ میں دو بار کھلائیں ایک دو ماہ میں مریض کو اپنی گھریلو زندگی میں سکون میسر ہو جائے گا۔

خشکی اور سکری

- سر کی خشکی اور سکری دور کرنے کے لیے ایک تولہ پھولوں کو ایک سیر پانی میں جوش دیں، اور اس کو ٹھنڈا کر کے اس سے سر دھوئیں عمل تواتر سے کرتے جائیں کچھ دنوں کے بعد خشکی اور سکری دور ہو جائے گی اور بال صاف نکھرے اور چمکدار ہو جائیں گے۔

بچوں کے پیٹ کے امراض

- نرم پتوں کا رس شہد میں ملا کر بچوں کو چٹائیں قبض دور ہو گی، دوسرا طریقہ یہ ہیں کہ پتوں کو پانی مین جوش دے کر جوشاندہ تیار کریں اس میں سندھا نمک اور شہد مناسب مقدار میں ملا کر پلائیں پیٹ کے کیڑے بھی مر جائیں گے اور پاخانہ بھی بافراغت آئے گا بچے کو سکون ملے گا۔

سینے کے امراض

- ہارسنگھار کی چھال اور ملٹھی پان میں رکھ کر کھائیں جمی ہوئی گاڑھی بلغم نرم ہو کر سینے سے خارج ہو جائے گی۔

خارش اور جلدی امراض

- ہارسنگھار کے بیج پانی میں پیس کر جسم پر لیپ سا کریں، اس عمل سے جسم کے تمام جلدی امراض دور ہوتے ہیں۔
- اس کے پتے اور پھول مکس دو تولے لے کر جوشاندہ تیار کریں اس سے باؤ گولہ بخار گنٹھیا ریح کا درد دور ہوگا اور پیشاب کھل کر آئے گا۔

Scanned with CamScanner

گل اڑوسا یا بانسہ

اڑوسا کے سفید پھول سرد اور خشک ہیں گرم مزاج لوگوں کے لیے طبی نسخوں میں نہایت مفید ہیں۔ گرم مزاج لوگوں کو شافی ہیں، پورا پانچ فٹ اونچا جنگلوں اور پہاڑوں میں بنتا ہے۔ پتے آمنے سامنے نوکدار چھوٹے مگر جامن کے پتوں سے ملتے جلتے ہیں۔

گل اڑوسا سے علاج

✿ خون کی حدت کم کرتے ہیں گویا بلڈ پریشر میں نہایت مفید ہیں کیونکہ وہ اسے اعتدال پر لاتے ہیں دمہ کھانسی بخار تے اور صفراوی مرض میں مفید ہیں۔

پیاس کی شدت

✿ پیاس کی شدت کو کم کرتے ہیں اور ذہن کے کھچاؤ اور دل کی گھٹن کو کم کرتے ہیں۔

پیشاب کی سوزش کا علاج

✿ پیشاب کی وجہ سے پیدا ہونے والے سوزش کا بہترین علاج ہے اور اس کی دیگر بیماریوں میں بھی مفید اور کارگر ہے۔

تپ دق اور معیادی بخار

✿ تپ دق پرانا معیادی بخار اس کے استعمال سے انجام پذیر ہوتے ہیں۔

صرادیت کا خاتمہ

✿ مزاج کی صفرادیت کو ختم کر کے اعتدال پر لاتا ہے جس سے سکون ملتا ہے۔

آواز کا کھلنا

✿ بانسا کے پھول سے آواز کھل جاتی ہے۔

نوٹ احتیاط: بانسا ہمیشہ ہرا ہی استعمال کرنا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

گل بید سادہ

یہ پھول پہلے درجے میں سرد ہے، اور دوسرے درجے میں تر بھی ہے، اپنی افادیت کی وجہ سے دواؤں اور نسخوں میں استعمال ہوتا ہے۔

گل بید سادہ سے علاج

دل اور دماغ کے لیے بے حد قوت بخش ہے لگاتار استعمال سے دل کے تمام عوارضات ختم ہو جاتے ہیں اور شخص ہارٹ اٹیک سے محفوظ رہتا ہے۔

پیاس کی شدت

۞ پیاس اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بے جا بے چینی اور بے سکونی ختم ہونے پر سکون ملتا ہے۔

خفقان کا مرض

۞ خفقان کے عارضہ میں اس کے پھولوں کا استعمال کافی مفید ہے پاگل پن اور بے چینی میں کمی کی وجہ سے سکون اور آرام سے نیند آ جاتی ہے۔

گل بیلہ

عام جنگلی پھول ہے جو اپنی خوبصورتی اور خوشبو سے اپنی طرف مائل کر لیتا ہے اور طبی فوائد بھی رکھتا ہے پہلے درجے میں سرد تر ہے۔

گل بیلہ سے علاج

۞ سرترد ہونے کی وجہ سے سرد مزاج لوگوں کو تو مفید نہیں مگر گرم مزاج یا گرمی کے باعث ہونے والی بیماریوں کے علاج میں بہت معاون ہے۔

خشونت اور خوف کا علاج

۞ خشونت اور خوف میں اس کا استعمال مفرح ہے۔

مقوی دل اور دماغ

۞ دل و دماغ کو نہایت مقوی ہے۔

Scanned with CamScanner

گل بستان امروز (جٹادھاری کا پھول)

ایرانی سرزمین میں زیادہ ہوتا ہے جیسا کہ نام سے ہی ظاہر ہے مگر پنجاب میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ بھی پہلے درجے میں سرد خشک ہے۔ اس لیے گرمی کے باعث امراض میں علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

گل بستان امروز سے علاج

- معدہ کو سکون دے کر اعتدال پر رکھتا ہے خوراک اچھی طرح ہضم ہوتی ہے۔

جگر کی گرمی

- جگر کی گرمی کو دور کرنے میں اپنی مثال آپ ہے اس لیے جگر کے تمام امراض میں مفید ہے۔

صالح خون

- صالح خون پیدا کرتا ہے اور طبیعت میں جوش و شباب پیدا کرتا ہے۔

یرقان کا علاج

- یرقان کی ہر قسم کو مفید تر ہے شفا دیتا ہے اور بیماری نہ ہونے پر استعمال کریں تو بیماری کو اوائڈ رکھتا ہے۔

جوہی کے پھول

یہ پھول ہندو پاک میں عام ہیں، جو مزاج اور پہلے درجے کے سرد تر ہیں خوبصورت اور خوشبودار پھول ہے۔ کاشت بھی کیا جاتا ہے اور خودرو بھی ہے۔ اپنی برودت کی وجہ سے گرم مزاج بیماریوں میں مفید اثر رکھتا ہے۔

جوھی کے پھول سے علاج

- مقوی قلب و جگر ہے اور مفرح بھی ہے۔

داد کا علاج

- پھول اور پتوں سمیت جڑ وغیرہ سے تیار شدہ طلا سیاداغ دھبوں اور چہرے کے سیاہ داغوں کو صاف کرتا ہے سرکہ میں پیس کر داد کو مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

مہندی کے پھول گل حنا

مہندی سے کون واقف نہیں ہے یہ پہلے درجے میں سرد اور دوسرے درجے میں خشک ہے، اس کے پھول اور پتے دونوں کام آتے ہیں۔ پھول دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں، اور پتے عورتیں حسن زیبائش کے لیے پیس کر سر ہاتھوں اور پاؤں پر لگاتی ہیں۔

گل حنا سے علاج

- جلدی امراض جو حدت اور گرمی کی وجہ سے ہوں کو مفید ہے۔

فساد خون کے لیے

- حدت کی وجہ سے فساد خون کو اعتدال پر لاتے ہیں اور خون کو صاف کر کے مصفی رکھتے ہیں۔

خیار شیز کے پھول

مزاج میں پہلے درجے کے سرد اور خشک ہیں۔ اس لیے گرمی کے باعث امراض کو مفید ہیں۔

خیار شیز کے پھول سے علاج

- صفراوی مزاج کو بہتر کرنے میں مددگار ہیں۔

بلغم کا خاتمہ

- بلغم کو ختم اور جامد کرتے ہیں۔

اسہال کا خاتمہ

- قابض ہونے کی وجہ سے اسہال کی بیماری میں مفید ہیں۔

Scanned with CamScanner

برنجاسف کے پھول

ایک پودا ہے، جس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں شاخ نیلی سی ہوتی ہے جس پر کیسودی رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ پہلے درجے میں گرم اور خشک دوسرے درجے میں ہوتا ہے۔ انیسون اس کا نعم البدل ہے۔

برنجاسف کے پھول سے علاج

- برنجاسف کے پھول کو شہد میں ملا کر کھانا معدہ کے کیڑے مارنے کا علاج ہے۔

عسر ولادت میں معاون

- عورت کو عسر ولادت میں پھولوں کے جوشاندے سے آسائش و سہولت ملتی ہے۔

ورم کا خاتمہ

- اورام کو تحلیل کرنے گے لیے اس کا جوشاندہ پیا جاتا ہے یا اس کو کوٹ کوب کر کے ضماد کیا جاتا ہے۔

بخار میں آرام

- سات ماشہ اس کے پھول کا سفوف پانی میں بھگو کر پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔

درد سینہ کا خاتمہ

- درد سینہ کے واسطے نہایت مفید ہے۔

دماغی طاقت

- مقوی دماغ ہے۔

زخموں کا علاج

- ان کو جلا خاکستر کر کے زخم پر چھڑکنے سے رستا خون بند ہو جاتا ہے اور زخم بھر کر جلد صاف ستھری ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بگھلا کے پھول

بگھلا کے پھول سفید پتے چھوٹے نوکدار اور شاخیں باریک ہوتی ہیں مزاج میں سرد خشک ہے۔

بگھلا کے پھول سے علاج

- پھول کا استعمال پیشاب کھول کر لاتا ہے۔سنگ مثانہ توڑتا ہے۔

بلغم وصفرا کا علاج

- زہر کے فساد کو ختم کرتا ہے۔بلغم وصفراء کو خارج کرتا ہے۔

اعضاء کی جلن کا خاتمہ

- اعضاؤں میں جلن کو ختم کرتا ہے۔

بے ہوشی کا خاتمہ

- پھول کے سونگھنے اور کھانے سے بے ہوشی ختم ہو جاتی ہے۔

خطمی کے پھول

مسوڑھے کی دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں ذائقہ پھیکا سا سرد تر اس کا نعم البدل نیلوفر کے پھول ہوتے ہیں۔ پھول فائدے مند ہے۔ جڑ اور بیج بھی کارآمد ہے۔

خطمی کے پھول سے علاج

- مادہ کو پکاتا ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔درد کو تسکین دیتا ہے اور درد سر کو دور کرتا ہے نافع ہے عرق النساء وجع مفاصل، ریشہ کے لیے مفید ہیں، جوشاندہ، سنگ مثانی خارج کرتا ہے اور مدر بول وحیض ہے۔

Scanned with CamScanner

سوسن کا پھول

سوسن صحرائی اور بستانی دونوں قسم کے پھول ملتے ہیں۔ اس کی جڑ ٹیڑھی گرہ دار ہوتی ہے، جس سے بنفشہ کی سی خوشبو آ جانے کی وجہ سے لوگ اسے بنفشہ کی جڑ کہتے ہیں اس کے پتے سبز اور پھول کا رنگ نیلاہٹ میں ہوتا ہے اصل اسوس یعنی ملٹھی اس کا نعم البدل ہے۔ مزاج گرم خشک ہے۔

سوسن کے پھول سے علاج

- ورم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

بلغم کا خاتمہ

- ہر قسم کے بلغم کو چھانٹتا ہے۔

معدہ اور گردوں میں مفید

- معدہ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔

فالج و سکتہ میں خاتمہ

- فالج اور سکتہ کے مرض میں فائدہ کن ہے۔
- آزاد سوسن کے سفید پھول کا ذائقہ قدرے تلخ ہوتا ہے۔ مزاج میں بھی یہ گرم خشک ہے۔ یہ لطافت پیدا کرتا ہے۔

دماغی قوت

- دماغ کو قوت بخشتا ہے۔

پیشاب آور

- پیشاب بھی لاتا ہے۔

صفرا کا خاتمہ

- صفرا کو براہ راست دست کے ذریعے خارج کرتا ہے۔

کچنار یا کچنال کے پھول

ایک خوبصورت قد آور درخت ہے، جس پر سفید اور جامنی رنگ کے پھول آتے ہیں۔ ان پھولوں کو کھلنے سے پہلے تو کلیاں سی لگتی ہیں، وہ غنچوں کی صورت میں کھلے بغیر سبز ہوتی ہیں۔ جن کو توڑ کر گوشت کے ساتھ سبزی کے طور پر کھایا جاتا ہے اچھے اور ذائقے دار ہوتے ہیں، سفید پھولوں والی سے رنگین پھولوں والی کچنار زیادہ مزے دار ہوتی ہے۔

کچنار کے پھول سے علاج

- دیر ہضم قابض خشک ہے۔

آنتوں کی مضبوطی و دست کی بندش

- آنتوں کو مضبوط کرتے ہیں۔
- دستوں کو بند کرتے ہیں۔
- کیڑوں کو مارتے ہیں۔

خون حیض کی زیادتی

- اس کا پھول منہ سے خون آنے اور حیض میں خون کی زیادتی کو روکتا ہے۔
- اس کے پھول کو مصری کے ساتھ ملا کر کھائیں تو حیض کشا ہو جاتا ہے۔

بواسیر و پیچش

- اس کے پھول کی ڈوڈیاں خشک کر کے بواسیر اور پیچش میں مفید ہیں۔
- ڈوڈیاں کا کاڑھا کھانسی خونی بواسیر اور سیلان الرحم کے مرض میں مفید ہے۔

کیلے کے پھول

کیلا عام پھل ہے جو غذائیت سے بھرپور ہے بچوں کو مرغوب ہے۔ اس کے پھول سرد خشک ہوتے ہیں۔ سفوف بنا کر کھائے جاتے ہیں یا ان سے جوشاندہ تیار کر کے پلایا جاتا ہے۔

کیلے کے پھولوں سے علاج

- قابض میں دستوں اور اسہال کو بند کرتا ہے۔

زخموں سے آرام

- زخموں پر لگائیں تو وہ خشک ہوتے ہیں اور جلد بھر جانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

گاؤزبان کے پھول

گاؤ زبان کا فارسی اور اردو میں یہی نام ہے جبکہ عربی میں لسان الثور کہتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پھیکا یا قدرے تلخ اور کسیلا ہوتا ہے۔ مزاج اس کا نہایت گرم تر ہے جو تلی کے لیے نقصان دہ ہے۔ ابریشم خام اور گلاب کے پھول اس کا نعم البدل ہیں۔ اس کی خوراک چھ ماشہ ہے۔

گاؤزبان سے پھول سے علاج

❁ فرحت بخش ہے اعضائے رئیسہ کو قوت اور حرارت بخشتا ہے۔ طبع کو نرم کرتا ہے امراض سوداوی کو نافع ہے ختم کرتا ہے۔

اعضائے رئیسہ

❁ اس کے پھول روح کو تقویت اور اعضائے رئیسہ کو حرارت غریزی بخشتے ہیں۔

نافع یرقان

❁ یرقان میں مفید ہے۔

خفقان کا خاتمہ

❁ عارضہ خفقان کو ختم کرتے ہیں۔

پیاس کی شدت

❁ پیاس کی شدت ختم کر کے تسکین بخشتے ہیں۔

صفراء کا خاتمہ

❁ صفراء کو بذریعہ دست نکالتے ہیں۔

مقوی دل و دماغ

❁ مقوی دل و دماغ ہوتے ہیں۔

❁

فالسہ کے پھول

فالسہ چھوٹے یا بڑی چنے کے دانے کے برابر گرمیوں میں آنے والا معروف پھل ہے یہ بھورے گلابی اور کرمچی رنگ میں ہوتا ہے۔ کھٹا میٹھا ہوتا ہے ذائقے میں بہت لذیذ ہے۔ گرمی کو دور کرنے کے لیے اس کا پھل کھایا جاتا ہے، اور اس سے شربت بنا کر بھی پینا گرمی کو زائل کرتا ہے۔

فالسہ کے پھول سے علاج

مزاج کے اعتبار سے پہلے درجے کا خشک ہے اور تیسرے درجے میں سرد۔

حدت و بلڈ پریشر

۞ جسم سے اس کا پھل اور پھول حدت کو کم کرتے ہیں بلڈ پریشر نہیں ہونے دیتے۔

مقوی ٹانک

۞ دل معدہ اور جگر کو طاقت، جلن سوزاک خفقان کو دور کرتا ہے۔

مقوی دماغ

۞ دل و دماغ کو نہایت مفرح ہیں۔

صفراوی دست کا خاتمہ

۞ صفراوی دست اور قے کو روکتا ہے۔

ہچکی، تپ وق اور پیشاب میں نافع

۞ ہچکی اور تپ دور کرتا ہے۔

۞ پیشاب کو صاف کرتا ہے۔

خفقان کا خاتمہ

۞ خفقان کے عارضہ کو پاس آنے نہیں دیتے اور اگر آچکا ہو تو اس کا استعمال اسے ختم کرتا ہے۔

۞

لیموں کے پھول

آلو بخارے کی جسامت کے مطابق گول مول تھوڑا لمبوترا پیلے رنگ کا قاش دار پھل ہے۔ ذائقے میں نہایت ترش ہے اچار، چٹنی اور شکنجین میں استعمال ہوتا ہے اس کا ہاضم چورن کی جان ہے۔ اس کے پھول پہلے درجے میں تر اور دوسرے درجے میں سرد ہوتے ہیں۔

لیموں کے پھول سے علاج

مزاج کے اعتبار سے تر اور سرد ہونے سے ہاضم مفرح جگر جلن پیاس یرقان اور متلی کے امراض میں مفید خفقان اور اختلاج کے لیے مفید ہے۔ اس کے بیج قائم مقام بارتنگ میں جن کو بھون کر کھایا جائے تو متلی اور قے بند ہوتے ہیں، اور بچوں کی ڈانکی کو نہایت مفید ہیں۔

گل قبازی یا سونچل

قبازی جسے سونچل بھی کہتے ہیں۔ خودرو نباتات ہے، اس کی جڑ، پھل، پھول سبھی ذائقے میں پھیکے ہوتے ہیں۔ مزاج سرد تر ہے۔ ترشی اس کے ساتھ مصلح اور خطمی اس کا نعم البدل ہے۔

گل قبازی سے علاج

- معدہ اور انتڑیوں کی سوزش میں پیچش، تلی، یرقان، خارش، آنتوں کے زخم کو اس کا ساگ کھانا یکساں مفید ہے۔
- پھولوں اور پتوں کا جوشاندہ بنا کر شکر کے ہمراہ پینا کھانسی اور آواز کی تنگی کو نافع ہے۔

Scanned with CamScanner

کھجور کے پھول

مشہور عربی پھل ہے، جسے لوگ مذہبی طور پر بھی مقدس اور اچھا سمجھ کر روزوں میں افطاری کا جزو سمجھتے ہیں ۔پھل آنے سے پہلے اس پر جو بھور سا لگتا ہے وہی اس کے پھول ہیں پھل زیادہ کھایا جاتا ہے، اور گٹھلی یعنی بیج جو دستوں کو بند کرسکتا سوختہ کر کے منجن میں استعمال ہوسکتا ہے یا سوختہ کو پیس کر جریان خون بند کرنے کے کام آتا ہے۔ ضائع کر دیا جاتا ہے جبکہ بیج کا اوپر والا حصہ پھل خوراک میں سب پھلوں سے زیادہ کلوریز رکھتا ہے بدن کو فربہی اور طاقت شباب بخشتا ہے۔

کھجور کے پھول سے علاج

❁ کھجور کے پھول قابض ہوتے ہیں اور اسہال میں مفید ہیں۔

قوت مردانگی کا خزانہ

❁ بے پناہ قوت مردانگی پیدا کرتے ہیں۔

دانت درد

❁ دانت درد اور اسکے ہلنے کو اس کے جوشاندے کے غرغرے بہت مفید ہے۔

درد گردہ

❁ درد گردہ میں بہت مفید ہے۔

گل کیوڑہ

کیوڑہ کے پھول دوسرے درجے میں گرم خشک اور اس کے پھولوں سے روح کیوڑہ تیار ہوتا ہے، جو محفلوں میں خوشبو دار فرحت کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

گل کیوڑہ سے علاج

❁ مفرح قلب و دماغ ہے۔

خفقان کا عارضہ

❁ خفقان کے عارضہ کو ختم کرتے ہیں۔

اعضاء میں تقویت

❁ جسم کو اعضاؤں میں اور روح کو حساسیت میں تقویت دیتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

گل لالہ

لالہ اردو فارسی اسم ہے عربی میں اس کو شقائق کہتے ہیں۔ سرخی مائل شوخ رنگ میں گلاب کے سرخ رنگ میں ہوتا ہے کھانے میں اس کا ذائقہ قدرے تلخ ہوتا ہے دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہوتا ہے۔ اس کی خوراک تین ماشہ ہے۔

گل لالہ سے علاج

- پھول کا دیکھنا اور سونگھنا لطافت بخشتا ہے۔

سدوں کا علاج

- اس کا سفوف کھانے میں سدے کھولتا ہے مگر پھر بھی خشکی لاتا ہے۔

زخموں کا علاج

- زخموں پر پھولوں کا تیار کردہ سفوف لگائیں تو جلد بھر کر آرام پاتے ہیں۔ ان سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب وحیض کا جاری ہونا

- اسے دودھ کے ساتھ پینے سے پیشاب اور حیض جاری ہوتا ہے۔

قوت باہ

- قوت باہ بڑھا کر امساک لاتا ہے۔

نکسیر کا علاج

- اس کے پھولوں کی نسوار بنا کر سونگھنے سے نکسیر بند ہوتی ہے۔

گل مدار آک کے پھول

خود رو پودا ہے بویا نہیں جاتا اپنے آپ اگتا ہے، ہر جگہ ہر ملک میں دستیاب ہے سراپا مفید ہے۔ اس کے پتے، پھول، ٹہنی اور جڑ ،دودھ سبھی دوائیوں میں استعمال ہوتے ہیں اور نہایت مفید ہیں۔ فارسی میں اس کو ''خرک'' اور عربی میں عشر یا عشار کہتے ہیں۔ ذائقے میں کڑوا، اس کا دودھ تیسرے درجے میں گرم خشک اور پھول دوسرے درجے میں گرم خشک ہوتے ہیں۔ اس کی خوراک تین ماشہ ہے۔

گل مدار کے پھول سے علاج

- درد کو آرام دیتے ہیں۔

کیڑوں کا خاتمہ

- کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

ہاضمہ کا علاج

- پھول ہاضم ہیں۔

ہیضہ و معدہ کی بیماری

- ہیضہ و معدہ کی بیماریوں میں اکسیر ہیں۔

ریح سے آرام

- ریح کو جسم سے خارج کرتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

رطوبت دمہ

- رطوبی دمہ کو شفا دیتے ہیں۔

سانپ کے زہر کا علاج

- سانپ ڈس جائے تو اس کے پھول اس وقت تک کھاتے رہے جب تک کہ یہ پھول ذائقے میں تلخ اور کڑوے نہیں لگتے اس کے کھانے سے سانپ کے زہر کا اثر زائل ہو جائے گا تو ہی پھول کڑوے لگیں گے جبکہ حقیقت میں پھول کڑوے ہی ہوتے ہیں۔

گل موتیا

گل موتیا سے علاج

- پھول گرم اول درجہ اور تر دوم درجہ ہیں۔

مفرح دل و دماغ

- مفرح دماغ وقلب ہے۔

تسکین روح

- روح کو تسکین دیتا ہے۔

فرحت وراحت

- سونگھنے میں فرحت اور راحت ملتی ہے۔

Scanned with CamScanner

نارنج کے پھول

گل نارنج دوسرے درجے میں سرد وخشک پھول ہیں اپنی ٹھنڈک اور خشکی کی وجہ سے گرمی کے باعث آنے والے مرض کو شافی اور رطوبی مواد خارج ہونے یا کرنے والے امراض میں خشکی کے باعث اس کا استعمال مفید ہے۔

ناریخ کے پھول سے علاج

- مقوی معدہ ہوتا ہے۔
- ہاضم ہے۔

بھوک کا علاج

- بھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

صفراء کا خاتمہ

- صفراء کو ختم کرتا ہے۔

پیاس کی شدت

- پیاس کو کم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کا خاتمہ

- خون کی حدت یعنی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے بلکہ دور کرتا ہے۔

ناگسیر کے پھول

یہ پھول تیسرے درجے کے گرم خشک ہیں۔ اسی وجہ سے ایسی بیماری یا مرض جس کا سبب یعنی سردی ہوا ان کے علاج میں مفید ہیں۔

ناگسیر کے پھول سے علاج

- خلطوں کو رقیق کرتا ہے۔

فاسد مادوں کا اخراج

- فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

ورم

- ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

ورم ودماغ کی قوت

- دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔

تبخیر معدہ

- معدہ کو تبخیر سے نجات دلاتا ہے۔

معدہ کی گیس

- معدے میں گیس کا خاتمہ کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

نرگس کا پھول

اپنی خوبصورتی کی وجہ سے باغوں کی تزئین کا کام کرتا ہے جو مزاج کے اعتبار سے تیسرے درجے کا گرم اور خشک ہے۔

نرگس کے پھول سے علاج

- اس کے سونگھنے سے دردِ سر جاتا رہتا ہے۔

زکام کا خاتمہ

- اس سے زکام ختم ہو جاتا ہے۔

دماغی سدے

- دماغی سدے کھول دیتا ہے۔
- حرارت عزیزی کو فعال کرتا ہے۔

گنجے پن کا علاج

- اس کے پھولوں سے لیپ تیار کر کے سر پر لگائیں گنجے پن کا علاج ہے، بال گرتے نہیں بلکہ نئے بال آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

مختلف قسم کی گلقند تیار کرنا

گلقند کا نام سنتے ہی عام طور پر گلاب کے پھولوں کی گلقند کا ہی تصور آ جاتا ہے حالانکہ ہر قسم کے پھول کی پتی سے اس کا گلقند تیار کیا جا سکتا ہے۔ جو اپنے فوائد میں بھی ایک دوسرے سے بڑھ چڑھ کر صحت کے لیے مفید ہوتی ہیں نئے سرے احتیاط کے ساتھ طریقہ لکھے دیتے ہیں اس کی تیاری میں غلطی نہ ہو اور سہولت بھی ملے۔

گلاب کے پھول کی گلقند

- گلاب کے پھول تازہ لیں اس کی پتیوں کو الگ کریں ممکن ہے تو دھو بھی لیں ان کو تھوڑا سا مسل کر پتیوں کی مقدار میں یا اس سے دوگنی چینی ملا کر شیشے کے مرتبان میں ڈال کر کسی جگہ دھوپ میں ایک ماہ تک پڑا رہنے دیں۔ گلقند تیار ہے رات کو سونے وقت گرم دودھ کے ساتھ 2 تولہ لے لے صبح اجابت ہونے سے طبیعت بحال اور ہلکی ہو گی۔

بہترین گلقند کی تیاری میں اس کا دوسرا طریقہ

- یہی تیار شدہ گلقند سرخ آدھ سیر لیں اس میں کسمونیا تین تولے منقیٰ مویز 5 تولے بادام آدھ پاؤ، چھوٹی الائچی کا دانہ پسا ہوا آدھ تولہ اور چاندی کے ورق کی دو دفتریاں سب کو باہم ملا کر معجون سا تیار کر لیں۔ قبض دور رہے گی، کمزوری اور بڑھاپا پاس نہیں آئے گا آدھا تولہ روزانہ کھاتے رہیں دل کو تقویت اور فرحت بخش ہے۔ پیچش اور مروڑ کو بند کرتی ہے۔ پرانی سے پرانی

Scanned with CamScanner

قبض کو دور کرتی ہے۔

سورج مکھی کے پھول سے گلقند تیار کرنا

سورج مکھی اپنی جگہ میں بے مثال دوا ہے۔ اس سے گلقند بنانے کا طریقہ بھی گلاب کے پھول کی گلقند بنانے کے طریق پر ہے سورج مکھی کے پھول حسب ضرورت لے لیں اس کی ڈنڈیاں اور پتیاں اس سے توڑ کر الگ کر لیں یعنی پھول کی پیلی پتیاں ہی رہ جائیں۔ ان کو مسل کر مقدار سے دوگنی چینی ملا کر دھوپ میں رکھ دیں پندرہ سے بیس دن میں گلقند تیار ہو جائے گی۔

خواص وفوائد

❁ بخاروں کو دور کر۔نے میں آپ کو بہت معاون اور مددگار ہو گی۔

ملیریا

❁ خاص طور پر اس پھول کی گلقند کے استعمال سے ملیریا یا موسمی بخار نہیں ہوتا۔ جس سے بچت کا دوسرا طریقہ کونین کا استعمال ہے جبکہ یہ اس سے بھی زیادہ مفید تر اور سودمند ہے۔

برگد کا گلقند تیار کرنا

❁ برگد بوہڑ کا درخت ہے جس کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ جہاں پر یہ ہے وہاں کے لوگ تندرست چاک و چوبند اور چست ہوتے ہیں جوان رہتے ہیں بوڑھے نہیں ہوتے قوت مردانگی میں شیر رہتے ہیں۔ بوہڑ کے درخت سے نہایت نرم و نازک سرخی مائل پتیاں لے کر ان میں دوگنی چینی ڈال کر حسب دستور گلقند تیار کریں اور ہر روز اسے صبح و شام دودھ کے ساتھ چھ ماشہ کھائیں۔

خواص وفوائد

❁ جریان اور احتلام کا عارضہ بیماری ختم ہوں گے۔

❁ رقت منی ختم ہو گی قدرتی امساک کے لیے لاجواب نسخہ ہے۔

❁ سرعت انزال کی بیماری کو روکے گی۔

❁ قوت باہ بڑھے بلکہ مادہ تولید میں اصلاح اور اضافہ ہو گا۔

❁ جراثیم حیوانیہ کو بڑھوتریہ سے اولاد کی پیدائش کے مواقع زیادہ ہوں گے۔

بکائن کی گلقند تیار کرنا

❁ حسب دستور پھولوں سے گلقند تیار کریں۔ اس کی خوراک چھ ماشہ باہمراہ پانی ہے۔

خواص وفوائد

❁ عرق النساء کا مرض جاتا رہتا ہے۔

❁ مصفی خون ہے فساد خون ٹھیک ہوتا ہے تازہ خون بنتا ہے۔

❁ بواسیر کا اس کے استعمال سے خاتمہ ہو جاتا ہے۔

بنفشہ کے پھول سے گلقند تیار کرنا

❁ اگر تازہ پھول مل جائیں تو حسب قاعدہ یعنی گل سرخ کی گلقند کی طرح سے گلقند تیار کر لیں۔ اگر تازہ پھول نہیں ملیں تو بازار سے خشک پھول خریدیں جھاڑ کر صاف کریں ان کو ایک روز پانی میں بھگو رکھیں دوسرے دن آگ پر ابالیں تاکہ نرم ہو جائیں پانی تقریباً خشک ہو جائے تو اس میں ڈیڑھ گنا چینی ملا کر مرتبان میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ گلقند تیار ہو جائے گی۔ اس کی خوراک بھی چھ ماشہ ہے۔

خواص وفوائد

❁ جن لوگوں کا معدہ اکثر خراب رہتا ہے، ان کو خرابی سے نجات مل جائے گی۔ فراغت باآسانی ہو گی۔

Scanned with CamScanner

- حلق کی تراش اس سے جاتی رہے گی۔
- ورم تحلیل ہوں گے۔
- کھانسی اور نزلہ دور ہوگا۔
- سینے کی جلن چند دنوں میں دور ہوگی۔

مولسری کے پھول سے گلقند تیار کرنا

- پھولوں سے پتیاں الگ کر کے حسب الدستور گلقند تیار کریں یہ ایک ہفتہ میں ہی دھوپ میں تیار ہو جائے گی۔ پانچ تولے گلقند دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں دو تین ہفتوں میں مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوں گے۔

خواص

- سوتے ہاتھ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ سن جسم میں پھر سے طاقت آئے گی۔
- پرانے سے پرانا سر درد ختم ہوگا۔
- قبض دور ہوگی، معدہ ٹھیک ہوگا۔
- دل کی دھڑکن میں اعتدال ہوگا۔
- گیس ٹربل تبخیر معدہ سے جان چھوٹے گی۔

گل ہار سنگھار سے گلقند تیار کرنا

- تازہ پھولوں کی سبزی دور کریں صرف پتیاں رہ جائیں۔ دوگنی چینی ڈال کر ایک گھنٹہ ہاتھوں سے مسلتے رہیں پھر مرتبان میں ڈال کر چار ہفتے دھوپ میں رکھیں۔ پانچ تولے دودھ یا زیادہ پانی کے ساتھ یہ تیار گلقند کھایئے گا۔

خواص وفوائد

- خونی بواسیر دور کرنے میں بے مثال فائدہ مند ہے۔
- گرمی کے موسم میں لو لگنے سے بچاتی ہے یرقان نہیں ہوتا۔

- امراض قلب پیدا نہیں ہوتے۔

سنبھالو کے پھول کی گلقند

- اس کو بھی حسب الدستور مذکورہ دھوپ میں رکھ کر تین سے چار ہفتے میں تیار کریں اور تین سے پانچ تولہ دودھ تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

فائدہ

- پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کر کے پاخانے کے راستے باہر نکال دے گی۔
- دیگر امراض معدہ میں بھی اکسیر ہے۔
- باؤ گولہ ختم کر دیتی ہے۔
- مروڑ کو درست کرتی ہے۔

برنا کے پھولوں کی گلقند

- برنا کے تازہ پھولوں سے حسب الدستور گلقند کی تیاری کریں۔ اس میں چینی ڈیڑھ گنا ڈالیں پانچ تولہ صبح ناشتہ کے وقت چائے یا دودھ کے ساتھ خوراک لیں۔

فوائد

- دل کا عارضہ چند ہفتوں کے استعمال کے بعد ختم ہو جائے گا گھٹن گھٹا توائی دے گی۔
- نزلہ دور کرنے کا بہترین ٹانک ہے۔
- بھوک بڑھاتی ہے۔
- گیس ٹربل یعنی تبخیر معدہ سے نجات ملے گی۔
- موٹاپے کو دور کرنے کے لیے صبح وشام لیموں ملے پانی یا سکنجبین کے ساتھ پانچ تولہ کی خوراک کھاتے ہیں پیٹ کی توند ختم ہو جائے گی۔ اور بدن خوبصورت چاک وچوبند ہو جائے گا۔

Scanned with CamScanner

گڑھل کی گلقند

- دو چند چینی ایک چند پھول حسب دستور گلقند تیار کریں۔ چار تولہ سے چھ تولہ شربت انار یا دودھ کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔

خواص

- جلا ہوا خون درست ہو گا۔ تازہ مادہ اور صالح خون کی وجہ سے چہرہ سرخ ہو گا۔
- دل کی تمام تر بیماریاں ختم ہوں گی۔
- معدہ کی ساری تیزابیت دور ہو گی۔
- دائمی اور پرانی سے پرانی قبض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔

گل چاندی کی گلقند

- اسی عام پرانے طریقے سے اس کے پھولوں سے گلقند تیار کریں۔ یہ گلقند سرد مزاج کے لوگوں کو مفید نہیں۔ گرم مزاج کے لوگوں کو فائدہ مند ہے۔

پھلوں سے علاج

Scanned with CamScanner

انار

رسول اللہ ﷺ نے اپنی پیاری اور پسندیدہ غذاؤں میں انار کو بھی شرف قبولیت بخشا ہے۔ انار کی بے شمار اقسام ہیں، لیکن دنیا میں سب سے اچھا اور شیریں ذائقہ والا انار پاکستان میں پایا جاتا ہے۔ انار بے شمار خوبیوں کا مظہر ہے۔

قرآن مجید میں انار کا ذکر

قرآن پاک میں اللہ رب العزت نے انار کا ذکر فرمایا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس پھل کو پسند فرمایا ہے، اور اس کی تعریف کرتے ہوئے ارشاد فرمایا ہے کہ انار میں اکثر بیماریوں سے بچاؤ کی صفات موجود ہیں۔

قرآن میں اسے رُمّانٌ کے نام سے پکارا گیا ہے۔

قرآن پاک میں سورۃ الانعام میں انسان کے لیے مختلف اقسام کی نعمتوں کا ذکر کرتے ہوئے ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

> ”اور وہی تو ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا اور پھر ہم نے اس کے ذریعہ سے ہر قسم کی روئیدگی کو نکالا اور پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ ہم اس سے اوپر تلے چڑھے دانے نکالتے ہیں اور کھجور کے درختوں سے یعنی ان کے گچھوں سے خوشے نکلتے ہیں۔ نیچے کو لٹکتے ہوئے اور ہم نے باغ انگور اور زیتون اور انار کے پیدا کیے باہم مشابہ اور غیر مشابہ۔ اس کے پھل کو دیکھو جب وہ پھلتا ہے اور اس کے پکنے کو دیکھو۔ بے شک ان سب میں

Scanned with CamScanner

دلائل ہیں ان لوگوں کے لیے جو ایمان کی طلب رکھتے ہیں۔"

(سورہ الانعام 99)

اسی سورہ مبارکہ میں ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے:

"اور وہی اللہ تعالیٰ جس نے باغ پیدا کیے چھتریوں پر چڑھائے ہوئے اور بغیر چڑھائے ہوئے اور کھجور کے درخت اور کھیتی کہ ان کے کھانے کی چیزیں مختلف ہوتی ہیں اور زیتون اور انار باہم مشابہ بھی اور غیر مشابہ بھی۔ اس کے پھلوں میں سے کھاؤ جب وہ نکل آئیں اور اس کا حق (شرعی) اس کے کاٹنے کے دن ادا کر دیا کرو اور اسراف مت کرو۔ بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔" (سورہ الانعام: 141)

قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

"ان دونوں میں میوے ہوں گے خرمے اور انار۔ سو تم اپنے پروردگار کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔" (سورہ رحمٰن: 68، 69)

انار کا ذکر رمان کے نام سے قرآن پاک میں تین مرتبہ آیا ہے، اور تینوں بار انسان کو اہم نصیحتیں کی گئی ہیں۔

انار کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"انار کھاؤ، یہ معدہ کو حیات نو عطا کرتا ہے۔" (ابن القیم)

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد عالی شان ہے:

"جس نے انار کھایا اللہ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔" (ذہبی)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"میں نے رسول اللہ ﷺ سے انار کے بارے میں پوچھا۔ رسول

اللہ ﷺ نے فرمایا:

"ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو۔" (ابونعیم)

انار بطورِ غذا

انار کو بھی یہ شرف حاصل ہے کہ وہ رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں میں شامل رہا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے انار کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے:

"لوگ اپنے ذہن سے نفرت اور ناپسندیدہ خیالات و جذبات نکالنے کے لیے انار کھائیں۔"

اللہ رب العزت نے اس پھل کا ذکر قرآن پاک میں کیا ہے، اور اسے جنت کا پھل قرار دیا ہے۔ اس کے علاوہ رسول اللہ ﷺ کے اس ارشاد سے اس کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے کہ اس پھل میں کسی کو شریک نہیں بنانا چاہئے، یعنی پورے کا پورا انار بلا شرکت غیرے خود کھانا چاہئے کیونکہ اس میں ایک دانہ جنت الفردوس کا ہوتا ہے۔

انار سے علاج

اسہال کا علاج

✿ انار اسہال کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔ پیٹ کے درد میں شفاء دیتا ہے۔ استسقاء کی حالت میں انار مفید ہے۔ انار کے چھلکوں کا سفوف ٹھنڈے پانی سے پینا قابض ہے۔ انار کا چھلکا یا پھول لے کر پانی میں جوش دیں۔ یہ پانی دن میں دو چار بار پئیں اس سے اسہال بند ہو جائیں گے۔

تسکین قلب

✿ انار کا جوس دل کو تسکین دیتا ہے، فرحت پہنچاتا ہے۔ جسم میں صفراوی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ بھوک نہ لگنے کی حالت میں انار کا جوس مفید ہے۔ جسم کی

Scanned with CamScanner

توانائی بحال کرتا ہے، اور بھوک لگاتا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید ہے۔ بلغم کو جلد خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آنے کی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں موجود تمام رکاوٹوں کو دور کر کے پیشاب درست طریقے سے لاتا ہے۔

بواسیر کا خاتمہ

❁ انار کا چھلکا باریک پیس کر چھ ماشہ شام کو تازہ پانی کے ساتھ پی لیں، اس سے خونی بواسیر رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مثانہ کی گرمی اور پیشاب کی جلن کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے، اور کثرت پیشاب کی شکایت بھی رفع ہو جاتی ہے۔

غذائی کمی

❁ غذائی کمی کے شکار حضرات کے لیے یہ عمدہ ٹانک ہے۔ انار میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے جلدی امراض کا یہ ایک قدرتی علاج ہے۔

❁ ماہرین خوراک کی تحقیق کے مطابق اس پھل میں جگر اور معدے کی اصلاح کی طاقت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ جسم میں خون پیدا کرتا ہے اور چہرے کی رنگت اجاگر کرتا ہے۔ پیاس کو دور کرتا ہے اور بے چینی کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس میں پیشاب کی گرمی کو اعتدال میں لانے کی قوت بدرجہ اتم موجود ہے۔ قندھاری انار سرد خشک اور ترش ہوتا ہے جو کہ معدہ اور جگر کی گرمی اور سینے کی سوزش رفع کرتا ہے۔

شدت پیاس

❁ اس کا رس پیاس بجھاتا ہے۔ حرات کم کرتا ہے۔ انار کے دانوں کو نچوڑ کر ایک لیٹر رس حاصل کر لیں۔ اس میں تین کلو چینی شامل کر لیں اور آگ پر چڑھا دیں۔ جب قوام تیار ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ صبح و شام پانچ

پانچ تولہ شربت تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں، یہ شربت پیاس رفع کرتا ہے اور قے و متلی کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مقوی دل و دماغ ہے۔

قوت بصارت

❁ انار قوت بصارت کو تیز کرتا ہے۔ انار کا چھلکا 30 اونس کوٹ کر دو لیٹر پانی میں ڈال دیں اور اسے کسی تانبہ کے برتن میں ڈال کر چڑھا دیں۔ جب پانی نصف لیٹر رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد دوبارہ آگ پر رکھ دیں۔ جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں، دونوں وقت سلائی کی مدد سے آنکھوں میں لگائیں اس سے آنکھوں کی جلن، گرمی اور دھند کا خاتمہ ہو جائے گا۔

معدہ کی گرمی و بھوک کا علاج

❁ انار کے جوس کا شربت سونف کے عرق کے ساتھ ملا کر پینے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ معدہ کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت کی ہیجانی کیفیت سے آرام آ جاتا ہے۔ پیٹ کے اندرونی ورم دور ہو جاتے ہیں۔ قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمزوری باہ کی حالت جاتی رہتی ہے۔ پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں تناؤ کی حالت دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ نرم ہو جاتا ہے۔ پیچش کی حالت میں عرق سونف کے ساتھ انار کا شربت پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

یرقان کا علاج

❁ خوف میں مبتلا افراد کے لیے انار کا استعمال مفید ہے۔ یرقان کے مریض اگر انار کا استعمال کریں تو انہیں اس مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی۔ خون کی سرخی میں اضافہ ہوتا ہے۔ نہار منہ کھانے سے چہرے پر تازگی اور رونق آتی ہے۔ انار چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا کرتا ہے۔ بوجھل طبیعت کو درست رکھتا ہے۔

Scanned with CamScanner

خون کی کمی کی شکایت

- اس کے استعمال سے خون کی کمی دور ہوتی ہے۔ شیریں اور ترش انار ملا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ انار معدے کے لیے قدرے مضر ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ کچھ لوگ اسے قابض خیال کرتے ہیں مگر یہ قابض بالکل نہیں ہوتا۔ دل اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ صاف خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ دل اور دماغ کے لیے فرحت بخش ہے۔ جگر اور مثانہ کی گرمی دور کرتا ہے۔ بار بار پیاس لگنے کو روکتا ہے۔ اسہال کے لیے بے حد مفید ہے۔ طبیعت میں شگفتگی پیدا کرتا ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔

نکسیر و خونی بواسیر

- چاول کے دھوون کے ساتھ انار کے چھلکوں کا سفوف استعمال کرنے سے خواتین کی بیماریاں، نکسیر اور خونی بواسیر جیسے امراض رفع ہو جاتے ہیں۔
- کھانسی کے آرام کے لیے انار بے حد مفید پھل ہے۔ انار کا چھلکا آٹھ حصہ، سیندھا نمک ایک حصہ ڈال کر خوب باریک پیس لیں پھر اسے باریک کپڑے سے چھان کر پانی کے ساتھ ایک ایک ماشے کی گولیاں بنالیں۔ دن میں تین بار ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں، اس سے کھانسی دور ہو جائے گی۔

مرض پائیوریا

- انار کے جوس کو تانبے کے برتن میں ڈال کر اس حد تک ہلکی آنچ پر پکائیں کہ محلول گاڑھا ہو جائے اور مرہم سا بن جائے۔ اس مرہم کو مسوڑھوں پر ملنے سے پائیوریا کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں میں پڑی پیپ کی وجہ سے ہونے والی درد ختم ہو جاتی ہے۔ دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی صفائی ہوتی

ہے۔ یہی مرہم امراض چشم میں بھی مفید ہے۔ آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی جلن اور خارش اس مرہم کے آنکھوں میں ڈالنے سے دور جاتی ہے۔ آنکھوں میں ٹھنڈک پیدا ہوتی ہے۔ آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

منہ سے بدبو آنا

- اگر منہ سے بدبو آتی ہو یا پانی رستا ہو تو تین ماشہ انار کا چھلکا پانی کے ہمراہ استعمال کریں اور چھلکا ابال کر اس سے غرارے کریں۔

بلغم میں خون آنا

- اگر بلغم میں خون آتا ہو تو انار کھائیں، اور اس کا چھلکا باریک پیس کر سینہ پر لیپ کریں۔ خون آنا موقوف ہو جائے گا۔

بواسیر کے خون کی بندش

- بواسیر کا خون بند کرنے کے لیے انار کا چھلکا کام آتا ہے۔ انار کے چھلکے کو جوش دے کر رکھ لیں۔ اس سے آبدست کیا کریں۔ اس طرح اگر خون کی شکایت زیادہ ہو تو ایک تولہ ترش انار کا چھلکا لے کر 250 ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر قدرے مصری ملا کر صبح و شام پئیں خون آنا بند ہو جائے گا۔ اگر خون سیاہ آتا ہو تو اسے بند نہ کریں یہ سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔

امراض جگر و معدہ

- امراض جگر اور امراض معدہ کے مریض یہ نسخہ استعمال کر سکتے ہیں۔ انار کا رس ایک لیٹر کسی صاف برتن میں چند گھنٹوں تک رکھیں تا کہ اچھی طرح نتھر جائے، پھر اس نتھرے ہوئے رس کو کسی برتن میں ڈال دیں اس میں پاؤ بھر مصری ڈال کر حل کریں۔ اس کے بعد سونف کا سفوف ایک تولہ ملا دیں۔ اب اس طرح بوتلوں میں بند کر کے رکھیں کہ ایک تہائی خالی رہیں۔ انہیں

Scanned with CamScanner

کارک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ دن میں کبھی کبھار ہلاتے رہیں اس طرح انہیں ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں پھر استعمال میں لائیں۔ دو تولہ سے چھ تولہ تک دن میں دو بار استعمال کریں۔ اس سے جگر کی کارکردگی صحیح ہوگی اور بھوک میں اضافہ ہوگا۔

دمہ، سل اور دق کا علاج

❁ نزلہ، دمہ اور سل و دق کے لیے بھی یہ بہت مفید ہے۔ میٹھے انار کے پھول کوٹ کر پانی کا چھینٹا دے کر نچوڑ لیں۔ جتنا رس ہو اتنی ہی چینی ملا لیں پھر انہیں پکا کر محفوظ کرلیں، یہ شربت پانی، دودھ یا لسی میں ملا کر پی سکتے ہیں۔ کھانسی، دمہ، سل اور دق میں مفید ہے۔

گلے سڑے زخم

❁ گلے سڑے زخموں کے لیے ترش انار کے دانے باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور زخموں پر مرہم کی طرح لگائیں۔ بہت جلد زخم ٹھیک ہو کر مندمل ہو جائیں گے۔ شیریں انار حلق کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کے اکثر امراض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ انار کا جوس پیٹ سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔ ہر قسم کی پیٹ کی خرابی میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے۔ سینے کی سوزش اور جلن اس سے دور ہو جاتی ہے۔

بخار اور پیٹ کی جملہ بیماریاں

❁ بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا جوس نکال کر اس میں شہد ملائیں، اور نہار منہ پئیں۔ اس سے انشاء اللہ بخار کو آرام آجائے گا۔ یہ جوس پینے سے پیٹ کی جملہ خرابیاں درست ہو جاتی ہیں، اگر آنکھوں میں جلن ہو یا سرخی دوڑ رہی ہو تو اس جوس کو شہد کے ساتھ ملا کر ہلکی آنچ پر ابال کر گاڑھا کرلیں اور ٹھنڈا ہونے پر آنکھوں میں لگائیں آنکھوں کی جلن اور سرخی رفع ہوگی۔

آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ بصارت کو تقویت ملتی ہے۔

قوت باہ کا علاج

❁ بھوک اور قوت باہ کے لیے انار بہت مفید ہے۔ انار کا رس ایک لیٹر لے کر اس میں پانچواں حصہ قند اور بادیان دس ماشے ملا کر اچھی طرح ہلا لیں۔ اسے کسی بوتل میں ڈال کر ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں اور بوتل روزانہ ہلائیں۔ ایک ہفتہ بعد اسے چھان کر دوسری بوتل میں ڈالیں اور محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت تین سے نو تولے تک روزانہ تین بار پئیں اس سے نہ صرف بھوک بڑھ جاتی ہے، بلکہ قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ ہوتا ہے۔

معدہ وجگر کی تقویت

❁ معدہ اور جگر کی تقویت کے لیے میٹھے انار کا رس دو چھٹانک، ترش انار کا رس دو چھٹانک، سیب کا رس 250 ملی لیٹر، لیموں کا رس 250 ملی لیٹر، سبز پودینہ کا رس 250 ملی لیٹر اور مصری دو کلو لے کر انہیں ملا کر شربت تیار کرلیں۔ اس کی خوراک تین تولہ شام کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں، یہ عجیب وغریب شربت معدہ اور جگر کی کمزوری اور جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ اس سے بھوک بھی بڑھتی ہے، اور خاص طور پر ہیضہ کے ایام میں اس کا استعمال بے حد زود بخش ہوتا ہے۔

❁ بدہضمی کی شکایت رفع کرنے کے لیے انار کھانے کا بہترین وقت دوپہر کا ہے۔ حکماً کا کہنا ہے:

"اس وقت نمک اور مرچ سیاہ کے ساتھ انار کھانا بدہضمی اور اپھارہ کے لیے مجرب ثابت ہوتا ہے۔"

چہرے کی رونق

❁ اس کا استعمال اگر اکیس روز مسلسل کیا جائے تو چہرے کی زردی زائل ہو

Scanned with CamScanner

جاتی ہے۔

گلے کی خراش

❁ انڈہ یا مچھلی کھانے سے اگر بخار ہو جائے تو دن میں چار مرتبہ انار کا جوس پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔
صفراوی بخار کے لیے انار دانہ پانچ تولہ مٹی کے کورے برتن میں ایک لیٹر پانی کے ہمراہ ڈال کر بھگو دیں۔ دوسرے دن تھوڑا تھوڑا انتھار کر مصری کے ساتھ مریض کو پلائیں۔ پیاس کی شدت، قے اور بخار میں از حد مفید ہے۔

استسقاء کا مرض

❁ استسقاء کے مریض کے لیے ایک گلاس انار کے رس میں ایک چھٹانک مصری ملا کر ہلایا جائے تو مرض جاتا رہتا ہے۔ یرقان کے موذی مرض میں بھی انار بے حد مفید ہے۔ اس کے ایک چھٹانک رس میں لوہے کا ایک صاف ٹکڑا ڈال دیں۔ ساری رات پڑا رہنے دیں صبح اس میں سے نکال دیں۔ اس میں تازہ پانی قدرے مصری کے ساتھ ملا کر پلا دیں۔ انشاء اللہ چند دن کے استعمال سے جگر صالح خون پیدا کرے گا اور مرض جاتا رہے گا۔

آنکھوں کی جلن

❁ انار کے دانے کے رس کو تانبے کی کٹوری میں ڈال کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اسے جست کی ڈبیہ میں رکھ لیں۔ روزانہ ایک ایک سلائی آنکھوں میں لگائیں اس سے آنکھوں کی خارش، پلکوں کے بال گرنا اور آنکھیں سرخ رہنے کی شکایات دور ہو جائیں گی اور آنکھوں کو نئی چمک دمک ملے گی۔ اگر آنکھوں میں خارش رہتی ہو یا پلکوں کے بال تیزی سے گر رہے ہوں تو شیریں انار کا رس قلعی دار برتن میں خوب پکائیں گاڑھا ہونے پر اسے محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت سلائی سے لگائیں۔

پیٹ کے کیڑے

❁ انار کے درخت کی چھال دو تولے لے کر اسے 250 ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔ دو ایک جوش آنے پر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اسے بوقت ضرورت مریض کو پلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

❁ دورانِ حمل کئی خواتین قے کی وجہ سے ہلکان ہو جاتی ہیں۔ اگر وہ نہار منہ میٹھے انار کا رس برف سے ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں تو سارا دن سکون سے رہ سکتی ہیں۔

خارش و کھجلی

❁ اگر خارش یا کھجلی ہو تو انار سالم کو پکا کر اس کا ضماد کریں۔ پہلی بار میں نجات مل جائے گی۔ دو تین بار لگانا بہتر ہے۔

❁ کان درد کی شکایت ہو تو انار کے دانوں کا پانی ہم وزن روغن گل میں ملا لیں یا دونوں اشیاء ایک ایک چھٹانک لیں۔ انہیں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی بالکل جل جائے تو روغن نکال لیں۔ اس روغن کو کان میں بوقت ضرورت ڈالیں۔ کان کا درد ختم ہو جاتا ہے، نیز ناک کے اندر لگانے سے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

خسرہ کا مرض

❁ خسرہ کے مریض کے پاس انار کی لکڑی جلانے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔

❁ پرانے زمانے کی خواتین پھوڑے، پھنسی والے مریض کو انار کی سات کلیاں نگلواتی تھیں۔ اس سے سال بھر انہیں یہ تکلیف لاحق نہیں ہوتی تھی۔ اس ضمن میں فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ انار کی پھلیاں منہ سے توڑی جائیں اور ہاتھ نہ لگایا جائے۔

Scanned with CamScanner

پرانے اور خراب زخم

✿ پرانے اور خراب زخم جو بھرنے میں نہ آئیں، ان پر انار کے پھول جلا کر ان کی راکھ چھڑکنے سے آرام ملتا ہے۔

خفقان کا مرض

✿ اگر خفقان کا مرض لاحق ہو تو انار کا رس ایک لیٹر نکال کر کسی اسٹین لیس سٹیل کے برتن میں ڈال دیں۔ جب اس کی تلچھٹ بیٹھ جائے تو اسے آہستہ آہستہ نتھار لیں اور شیشے کی ایک بوتل میں 250 گرام چینی پسی ہوئی سونف 8 ماشے ڈال کر اوپر سے رس بھر دیں۔ اسے دھوپ میں آٹھ دن رکھیں، اور دن میں تین چار بار بوتل اچھی طرح ہلا لیا کریں۔ اس کے بعد اسے محفوظ کر لیں اس کی خوراک تین تولہ سے بڑھا کر آدھ پاؤ تک کی جا سکتی ہے۔

جن کو خفقان کی تکلیف رہتی ہو، دل کا ہر وقت دھڑکنا اور کمزوری ہو، وہ اس دوا کو استعمال کریں۔ جلد ہی انہیں افاقہ ہوگا۔

دانتوں اور مسوڑھوں سے خون آنا

✿ انار کے پھول کسی سایہ دار جگہ پر سکھا کر خوب باریک پیس لیں۔ اسے صبح و شام دانتوں پر منجن کی طرح لگائیں دانتوں اور مسوڑھوں میں خون آنے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔ اس طرح ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جائیں گے۔

معدہ کے زخم

✿ معدہ کے زخم میں انار کھانا مفید ہے۔ معدہ کی درد اس سے دور ہو جاتی ہے۔ معدہ کی سوزش میں تو انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ انار قے کو روکتے ہیں۔ ان کے کھانے سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جگر کی حدت میں انار کا استعمال فائدہ مند ہے۔

پیشاب کی خرابیاں

✿ انار چونکہ پیشاب آور ہوتے ہیں۔ اس لیے پیشاب کی خرابیوں میں ان کا کھانا مفید ہے۔ انار مثانے کی گرمی دور کرتے ہیں۔ پیشاب میں پیلے پن کی کیفیت کو ختم کرتے ہیں۔

نکسیر کا علاج

✿ گرمی سے نکسیر پھوٹ جائے تو انار کا رس ناک میں ڈالیں۔ انار کے پھول پیس کر نچوڑ لیں، ان کا پانی ناک میں ٹپکانے سے بھی نکسیر کو آرام آ جاتا ہے۔

دائمی بخار

✿ دائمی بخار کے مریض کو انار کا جوس پلانا آرام دیتا ہے۔ یہ جوس صفراوی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ زبان خشک ہو جانے کی صورت میں انار کا جوس فائدہ دیتا ہے۔ ملیریا بخار کی حالت میں بھی انار کا جوس افاقہ کرتا ہے۔

بواسیر میں مفید

✿ بواسیر کے مرض میں انار کا جوس مفید ہے۔ ادرک اور لونگ باریک پیس کر انار کے جوس میں ملا کر بواسیر کے مریض کو پلانے سے اس مرض سے جلد نجات مل جاتی ہے۔ یہ جوس قبض کی حالت میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

شوگر کا علاج

✿ انار کا جوس شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مضر نہیں ہے۔ جو لوگ موٹاپا کم کرنا چاہتے ہوں، ان کے لیے انار کا جوس پینا انتہائی مفید ہے۔ آنتوں کی سوزش میں بھی انار کا جوس پینا فائدہ دیتا ہے۔

✿ انار کا چھلکا آٹھ حصہ، سفید نمک ایک حصہ خوب باریک پیس کر چھان کر پانی کے ساتھ ایک ایک ماشہ کی گولیاں بنا لیں، اور دن میں تین بار ایک ایک

Scanned with CamScanner

گولی چوس لیں۔ انشاء اللہ کھانسی دور ہو جائے گی۔ انار ذیابیطس کو ختم کرتا ہے۔ اس میں نمک ملا کر کھانے سے ضعف معدہ ختم ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے

- انار کے اجزاء جسم میں بہت جلد مل جاتے ہیں۔ جسم کے تمام اعضاء کو طاقت دیتے ہیں۔ انار کا اندرونی چھلکا دانوں سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ انار کے پتے گلاب کے عرق میں باریک پیس کر آشوب چشم کی حالت میں آنکھوں پر لیپ کرنے سے آنکھوں کو آرام مل جاتا ہے۔

انجیر

انجیر کو جنت کا پھل کہا جاتا ہے۔ انجیر کو تمام پھلوں میں سب سے زیادہ نازک خیال کیا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے انجیر کو بھی نہایت رغبت سے تناول فرمایا ہے، اور یہ پھل آپ ﷺ کی غذاؤں میں شمار ہوتا ہے۔ قرآن پاک میں بھی انجیر کا ذکر موجود ہے۔

قرآن مجید میں انجیر کا ذکر

اس کا قرآنی نام تین ہے۔ اللہ رب العزت نے قرآن پاک میں اس پھل کو اتنی اہمیت دی ہے کہ اس کی قسم کھائی ہے، چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

"قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔ اور طور سینا کی۔ اور اس امن والے شہر کی۔ کہ ہم نے انسان کو بہترین انداز کے ساتھ پیدا کیا۔"

(سورہ التین: 1 تا 4)

انجیر کے بارے میں حدیث نبوی (ﷺ)

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ عنہ کہتے ہیں:

"رسول اللہ ﷺ کے خدمت اقدس میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا۔ آپ ﷺ نے ہم سے فرمایا:

"کھاؤ۔"

ہم نے اس سے کھایا اور پھر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں

Scanned with CamScanner

کہوں گا کہ یہی وہ ہے، کیونکہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔ یہ بواسیر کو ختم کرتا ہے اور جوڑوں کے درد (گنٹھیا) میں مفید ہے۔'' (الجوزی)

اس حدیث میں رسول اللہ ﷺ نے انجیر کو بواسیر کے مرض اور جوڑوں کے درد کے عارضہ میں مبتلا افراد کے لیے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ کے ارشاد مبارک کی روشنی میں قدیم اور جدید دور کے اطباء نے انجیر پر تحقیق کر کے اس کے طبی فوائد کا نچوڑ پیش کیا ہے، اور نتیجہ یہ اخذ کیا ہے کہ انجیر میں بے شمار غذائی طبی خواص پائے جاتے ہیں، جو انسانی جسم کو اکثر امراض میں شفا دیتے ہیں۔

انجیر بطور غذا

رسول اللہ ﷺ نے اس مقدس پھل کو بھی اپنی غذا ہونے کا شرف بخشا ہے، اور اسے تناول فرمایا ہے۔

انجیر ایک عمدہ میوہ ہے۔ جس میں فضلہ نہیں ہوتا، اس لیے طویل بیماری کے بعد صحت یابی کے دوران انجیر کھانا بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ طبیعت کو نرم کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے، اس کے خشک پھلوں میں پچاس فیصد سے زائد شکر ہوتی ہے اور اس کے علاوہ تھوڑی مقدار میں Acetic Acid- Malic Acid- Cittric Acid بھی ان میں ملتے ہیں۔ ہمارے لیے یہی کافی ہے کہ اللہ کے آخری رسول ﷺ اور ہمارے آقا ﷺ نے اسے اپنی غذا میں شامل فرمایا۔

انجیر سے علاج

سنگ گردہ ومثانہ

❀ گردہ اور مثانہ کی پتھری اس کے مسلسل استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔ یہ اسے ریت بنا کر خارج کر دیتا ہے۔ پیشاب کے امراض کو ختم کرتا ہے، چہرے پر داغ دھبے ہوں تو انجیر کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ مفرح دماغ ہے۔ بواسیر کے لیے مفید ہے۔

معدہ کے امراض

❀ یہ معدہ کے امراض میں فائدہ بخش ہے۔ گردوں کو صاف کرتا ہے، اور ریگِ مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ جسم پر پھوڑے، پھنسی نکل آئیں تو انجیر یا اس کا شربت فائدہ کرتا ہے۔ حدیث مبارکہ میں ہے:

''انجیر بواسیر کا قاطع اور نقرس کو نافع ہے۔''

متعدد بیماریوں کا علاج

❀ انجیر طبیعت کو متانت بخشتا ہے۔ آہستہ آہستہ اسہال لاتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ بلغم کے اخراج کے لیے اس کا جوشاندہ کھانسی میں دیا جاتا ہے۔ انجیر کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں اور زخموں پر باندھا جاتا ہے، انجیر پسینہ آور ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے، قوت بڑھاتا ہے، قبض کشا ہے، دائمی قبض دور کرتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے، دست لاتا ہے، تلی کا ورم اس کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔

❀ انجیر جگر کو طاقت فراہم کرتا ہے، تلی کا ورم دور کرتا ہے، سینہ کے درد کو نافع ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ بلغمی کھانسی اور بخار کو دور کرتا ہے۔ فالج، مرگی، دمہ، خفقان اور اکثر امراض بلغمی کو نفع پہنچاتا ہے۔

❀ اگر امراض کی وجہ سے رنگ فاسد ہو جائے تو اس کے کھانے سے درست ہو جاتا ہے۔ سریع الغذا ہے، معدہ اور بدن میں جلد نفوذ کر جاتا ہے۔ جسم کو قوی کرتا ہے، انجیر تر وخشک مرگی میں مفید ہے۔ سینے کی متلی مٹاتا ہے، اور حلق کی خشونت کو بھی دفع کرتا ہے۔

پیشاب کی تنگی

❀ اگر پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو یا تنگی سے آتا ہو تو دونوں کے لیے مفید ہے۔ تر انجیر سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ انجیر رحم کی سختی اور ورم کو دور کرتا ہے۔ مرگی

Scanned with CamScanner

اور جنون کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے۔ حرارت اور پیاس میں تسکین دیتا ہے۔ دل میں سردی پیدا کرتا ہے۔ اسے نہار منہ کھانا بہت مفید ہے۔ غذا کے راستے کھول دیتا ہے۔ خاص کر جب کہ اخروٹ اور بادام کے ساتھ کھایا جائے۔ اخروٹ کے ساتھ بہت مفید ہے۔ قوت باہ پیدا کرتا ہے۔ صفرا دور کرتا ہے۔

امراض دانت

❁ انجیر دانتوں کے امراض میں بھی مفید ہے انجیر کو خشک کر کے توے پر بھونیں پھر اسے باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف مسوڑھوں پر ملیں، اس سے پائیوریا کا مرض رفع ہو جائے گا۔ مسوڑھوں سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی پیلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور ہر قسم کا میل اتر جاتا ہے۔ جس سے دانت سفید اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

بواسیر کا علاج

❁ تازہ انجیر سے نکالا ہوا دودھ بھی بے حد مفید ہے۔ جو لوگ بواسیر کے مرض میں مبتلا ہوں، وہ تازہ انجیر کا دودھ نکال کر مسوں پر لگائیں تو مسے جھڑ جائیں گے۔ انجیر کے پتے بھی بیرونی استعمال کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق جن افراد کے پھوڑے سوج جائیں اور شدید درد کی حالت پیدا کریں، ان سے مواد نہ نکلتا ہو تو ایسے میں انجیر کے پتے باریک پیس کر پھوڑوں پر باندھ دیے جائیں تو جلد ہی پھوڑے پک جاتے ہیں، اور ان سے گندہ مواد خارج ہو جاتا ہے۔ جس سے سوجن اور درد دور ہو جاتی ہے، اور جلد آرام آ جاتا ہے۔

خون کی بیماریاں

❁ خون کی نالیوں میں سوزش ہو جائے تو انجیر کا استعمال مفید ہے۔ خون کی

شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ دل کے امراض میں بھی انجیر کھانا مفید ہے۔ اگر کسی وجہ سے شریانوں میں خون کی گردش خون جمنے کی صورت میں رکاوٹ محسوس کرے تو انجیر کھانے سے درست ہو جاتی ہے، اور خون کی گردش درست طور پر رواں ہو جاتی ہے۔ انجیر کا استعمال خون کی نالیوں میں موجود فاسد مادوں کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے۔ جس سے خون کی نالیوں میں موجود ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ جن افراد کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ان کے لیے انجیر کا استعمال مفید ہے۔ انجیر خون کے جوش کو اعتدال میں رکھتا ہے۔ انجیر جسم میں موجود فاضل چربی کو آہستہ آہستہ خارج کر دیتی ہے۔ اگر موٹاپا ایک بیماری کی شکل اختیار کرتا جا رہا ہے تو انجیر کا استعمال موٹاپا آہستہ آہستہ ختم کر دے گا۔

❁ انجیر خون کی کمی کو بھی دور کرتی ہے۔ خون کی کمی کی وجہ سے جن افراد کے ہاتھ پاؤں سوج جاتے ہیں، ان کے لیے انجیر کا استعمال مفید ہے۔ بڑھاپے کی حالت میں جسمانی اعضا میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے تھکاوٹ اور بے چینی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، ایسے میں انجیر کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس سے جسم میں چستی پیدا ہو جاتی ہے۔

❁ جن افراد کی کمر میں درد رہتا ہو، وہ بھی روزانہ انجیر کے تین دانے ضرور کھائیں۔ انشاء اللہ اس سے انہیں بے حد تقویت ملے گی، اور درد کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

ہاضمہ کا علاج

❁ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو ہاضمہ درست کرتا ہے۔ آکسلیٹ اور یوریٹ کی افزائش کو روکتا ہے۔ اس کے کھانے سے پتھری تحلیل ہو جاتی ہے۔ جلدی امراض میں بھی اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

چیچک اور موتی جھرہ

✿ چیچک اور موتی جھرہ میں انجیر، مویز منقیٰ اور خوب کلاں کا جوشاندہ پلانے سے دانے آسانی سے نکل آتے ہیں، کسلمندی درد ہوتی ہے، اور مرض کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

ہیپا ٹائٹس

✿ انجیر کا ایک اور فائدہ مند پہلو ایک موذی مرض میں مقوی ہونا پایا گیا ہے۔ یہ مرض ہیپا ٹائٹس بی ہے۔ منقیٰ، انجیر اور شہد کا مرکب اس کے لیے ایک بہترین اور طاقتور ٹانک ہے جوکہ انسانی جسم کے اعصابی نظام کے علاوہ معدہ، جگر، آنتوں اور گردوں کو بہترین دفاعی نظام فراہم کرتا ہے۔ بڑھاپے میں جب معدہ کی ساختیں کمزور پڑ جاتی ہیں اور جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی ہو جاتی ہے تو ایسے میں انجیر کا استعمال یورک ایسڈ کے بہاؤ کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

پتہ کی سوزش اور پتھری

✿ پتہ کی سوزش اور پتھری میں کوئی اور پھل انجیر کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ یہ خون کی نالیوں اور پتے کے سدے کو نکالتا ہے۔ یہ نہ صرف صفراوی نالیوں اور فاسد مادے صاف کرتا ہے بلکہ گردوں کو صاف کر کے ریگ مثانہ بھی خارج کر دیتا ہے۔

گردہ کے امراض

✿ گردوں کے مرض میں انجیر کا استعمال بہت مفید ہے۔ انجیر گردوں کی بہتر طور پر صفائی کرتا ہے۔ گردوں کو آرام پہنچاتا ہے۔ گردوں کو فیل ہونے سے بچانے کے لیے انجیر کا مسلسل استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔ گردوں کے عارضہ کی وجہ سے پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہے۔ جس سے تکلیف بھی محسوس ہوتی ہے اور پیشاب کرتے

ہوئے مثانہ میں درد اٹھتا ہے۔ ایسی حالت میں انجیر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ پیشاب ٹھیک طرح سے آتا ہے۔ پیشاب میں کمی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

بواسیر کا دائمی قبض

✿ بواسیر کی حالت میں پھولی ہوئی رگوں کو درست حالت پر لانے میں انجیر کا استعمال بہت مفید ہے۔ یہ مرض جب بھی لاحق ہوتا ہے تو عموماً تین باتیں ہوتی ہیں۔ ہر وقت بیٹھ کر کام کرنا، تبخیر معدہ اور دائمی قبض۔ اس دورانیے میں مقعد کے آس پاس خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے رگیں پھول کر مسوں کی صورت میں باہر نکل آتی ہیں یا پھر اندرونی جانب بڑھ کر بے حد تکلیف دیتی ہیں، کچھ لوگوں کو تو بیک وقت اندرونی اور بیرونی بواسیر کی شکایت ہوتی ہے۔ جب مریض اجابت کے لیے بیٹھتا ہے تو دباؤ پڑتا ہے۔ فضلے کی نالی کا دباؤ اور خون کی نالیوں کا دباؤ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ یہ چونکہ پہلے ہی پھولی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس لیے مزید دباؤ برداشت نہ کرتے ہوئے یہ پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب بھی مریض رفع حاجت کے لیے جاتا ہے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے اور پاخانہ کے ساتھ خون بہنے لگتا ہے۔

نظام ہضم

✿ نظام ہضم کی اصلاح کے لیے انجیر کھانا مفید ہے۔ اس سے غذا کو فوری طور پر ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جسمانی درد میں

✿ ہر قسم کے جسمانی درد میں انجیر کھانا مفید ہے۔ منہ اور زبان کے چھالوں کو تازہ انجیر صبح نہار منہ کھانا ٹھیک کر دیتا ہے۔ انجیر میں پتھری کو بھی تحلیل کرنے

Scanned with CamScanner

کی صلاحیت موجود ہے۔ جنہیں بھوک نہ لگتی ہو، ان کے لیے انجیر کھانا مفید ہے۔ انجیر جسم کو سکون اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بلغم کا بہتر طور پر اخراج ہوتا ہے۔

حیض کے خون کی کمی

- انجیر کھانے سے حیض کے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے، اور حیض کے خون میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ جن کے چہرے پژمردہ معلوم ہوتے ہیں ان کے لیے تو انجیر کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ خشک انجیر باریک پیس کر سفوف بنالیں اور تھوڑا پانی ڈال کر مرہم سی بنالیں اس مرہم کو اکڑے ہوئے زخموں، پھوڑوں یا پٹھوں پر لگائیں، اس سے ان کی اکڑن دور ہو جائے گی، اور درد میں بھی افاقہ ہو جائے گا۔

قبض کشا

- انجیر ان سب صورتوں میں بے حد مفید ہے۔ انجیر کے استعمال سے پیٹ میں ہوا نہیں بنتی، یہ قبض کشا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے خون کی نالیوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے، اور ان میں لچک برقرار رہتی ہے، ایسے لوگوں کو انجیر خاصہ عرصہ استعمال کرنی چاہیے۔

دانت درد

- دانت درد کی صورت میں انجیر کے درخت کے دودھ میں تھوڑی سے روئی ڈبو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو دانت درد سے آرام آ جاتا ہے۔ انجیر کے درخت کی چھال بھی بہت مفید ہے۔ جن افراد کو اکثر سر درد رہتا ہو وہ انجیر کے درخت کی چھال توے پر باریک کریں، اور باریک پیس کر سرمہ میں ملا کر ماتھے پر لیپ کریں، ان کا سر درد جاتا رہے گا۔

پیٹ اور کمر کی چربی

- اللہ رب العزت نے انجیر کو ایسا پھل بنایا ہے کہ اس کے کھانے سے کئی بیماریاں خود بخود تحلیل ہو جاتی ہیں اور کسی قسم کا کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا۔ انجیر کے روزانہ استعمال سے کچھ ہی دنوں میں پیٹ اور کمر کی چربی تحلیل ہو جاتی ہے اور پیٹ چھوٹا ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے خواتین کا ماہواری کا نظام بھی درست رہتا ہے۔

برص کا مرض

- برص کے مرض میں انجیر کے دانے باقاعدگی سے کھلائے جاتے ہیں، ان کے ہمراہ اس کا پوست عرق گلاب میں کھرل کر کے متاثرہ جگہ پر لگایا جاتا ہے۔ یہ دودھ جب جسم پر لگتا ہے تو کافی تکلیف دیتا ہے۔ اس لیے اسے کسی قابل حکیم کی ہدایت سے استعمال کرنا چاہیے۔

دیگر بیماریوں کا علاج

- انجیر پسینہ آور ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے، خون بڑھاتا ہے۔ تلی کا ورم اس کے استعمال سے ختم ہو جاتا ہے۔ اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو انجیر کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ دماغ کی تمام بیماریوں میں مفید ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔
- بعض اوقات گردوں میں دبلا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مرض سے نجات کے لیے آپ تین بادام، ایک اخروٹ کی گری اور انجیر چار دانے ملا کر روزانہ بطور غذا کھائیں اس طرح خون کی نالیوں میں تنگی آ جائے گی اگر گردے اپنا فعل صحیح طور پر انجام نہیں دے پاتے اور پیشاب کم ہو جائے یا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہو، اس کے لیے انجیر کے چند دانے روزانہ کھانے سے تمام مرض دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے اپنے معالج سے مشورہ کر لینا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

- کھانسی کی حالت میں انجیر کا استعمال مفید ہے۔ دمہ کے مرض میں انجیر فائدہ دیتی ہے۔ انجیر کا باقاعدہ استعمال جگر کو طاقت دیتا ہے۔ خفقان کے مرض میں انجیر کھانا مفید ہے۔ انجیر مرگی کے مرض کے لیے ایک بہترین دوا ہے۔ سینے میں اکثر اٹھنے والے درد میں مفید ہے۔ جسم کے اندرونی ہر قسم کے ورم اور سوزش کو انجیر دور کرتا ہے۔ شوگر کے مرض میں بھی انجیر سے افاقہ ہوتا ہے۔ قولنج کے مرض میں بھی مفید ہے۔ پیٹ کے اکثر امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔ چھاتی میں جمی ہوئی بلغم کو جڑ سے اکھاڑ نکالتا ہے۔ پیٹ سے ہوا خارج کرنے میں مدد دیتا ہے، غرضیکہ انجیر بے شمار امراض کے لیے اکسیر ہے۔
- انجیر زیادہ کھانے سے اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تو بادام کھانے سے طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ انجیر دانتوں کی خرابی کا کامیاب علاج ہے۔ موسم سرما میں نوعمر بچوں کو انجیر کھلانے سے ان کی نشوونما بخوبی ہوتی ہے۔ خشک کھانسی والوں کے لیے انجیر بے حد مفید ہے۔ انجیر گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں یا دودھ میں بھیگی ہوئی انجیر کھائیں قبض رفع ہوگی۔ پچاس انجیر سوکھے، سرکہ میں بھگو کر رکھیں۔ تیسرے دن سے روزانہ چار عدد کھائیں، انشاء اللہ تلی ہٹ جائے گی۔

انگور

اللہ رب العزت نے جہاں انسان کے لیے مختلف اقسام کی اجناس، سبزیاں، ترکاریاں اور دیگر مختلف النوع خوردنی نعمتیں پیدا کی ہیں۔ وہاں مختلف قسم کے موسمی پھل بھی ایسے پیدا فرمائے ہیں جو تاثیر، قوت بخشی، حیات پروری، لطافت انگیزی اور ذائقہ و لذت کے اعتبار سے بھی بہترین کیفیات و تاثرات سے بھرے ہوئے ہیں۔

قرآن مجید میں انگور کا ذکر

قرآن پاک میں سورہ البقرہ میں ارشاد ربانی ہوتا ہے:

''کیا تم میں سے کوئی یہ پسند کرتا ہے کہ اس کا ایک باغ کھجوروں اور انگوروں کا ہو جس کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں (اور) اس کے یہاں اس باغ میں اور بھی قسم کے میوے ہوں اور ان کا بڑھاپا آ چکا ہو اور اس کے عیال کمزور ہوں، اس (باغ) پر ایک بگولا آئے کہ اس میں آگ ہو تو وہ پھل جل جائے۔ اللہ اس طرح تمہارے لیے کھول کر نشانیاں بیان کرتا ہے تاکہ تم فکر سے کام لو۔'' (سورہ البقرہ:266)

''اور وہی تو ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا پھر ہم نے اس کے ذریعے سے ہر قسم کی روئیدگی کو نکالا پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ ہم اس سے اوپر تلے چڑھے دانے نکالتے ہیں اور

کھجور کے درختوں سے یعنی اس کے گچھوں سے خوشے نکلتے ہیں
نیچے کو لٹکے ہوئے اور ہم نے باغ انگور اور زیتون اور انار کے پیدا
کیے باہم مشابہ اور غیر مشابہ اس کے پھل کو دیکھو جب وہ پھلتا ہے
اور اس کے ساتھ پکنے کو دیکھو، بے شک ان سب میں دلائل ہیں ان
لوگوں کے لیے جو ایمان کی طلب رکھتے ہیں:‘‘ (سورہ الانعام 99)

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

’’اور زمین میں پاس پاس قطعے ہیں اور انگوروں کے باغ ہیں،
کھیتیاں ہیں اور کھجوریں گنجان بھی ایک ہی پانی سے سیراب کیے
جانے والے اور پھر بھی ہم ان میں سے پھلوں میں ایک کو
دوسرے پر فضیلت دیتے ہیں بے شک ان سب میں ان لوگوں
کے لیے جو عقل سے کام لیتے ہیں دلائل موجود ہیں۔ (سورہ الرعد:4)

’’وہ (اللہ) وہی ہے جس نے تمہارے لیے آسمان سے پانی
برسایا، جس سے تمہیں پینے کو ملتا ہے اور اس سے سبزہ زار پیدا
ہوتے ہیں جن میں تم مویشی چراتے ہو اور اس سے وہ تمہارے
لیے کھیتی اگاتا ہے نیز زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل۔
بے شک ان میں بڑی نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو سوچتے
رہتے ہیں۔‘‘ (سورہ النحل:10،11)

’’اور کھجور اور انگوروں کے پھلوں میں بھی تمہارے لیے سبق ہے، تم
ان سے نشہ کی چیزیں اور کھانے کی عمدہ چیزیں بناتے ہو، بے
شک ان میں (بڑی) نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو عقل سے
کام لیتے ہیں۔‘‘ (سورہ النحل:67)

’’اور کہنے لگے ہم تم پر ایمان نہیں لائیں گے، جب تک کہ (عجیب

وغریب باتیں نہ دکھاؤ) یعنی یا تو ہمارے لیے زمین میں سے
چشمہ جاری کرو، یا تمہارا کھجوروں اور انگوروں کا باغ ہو اور اس کے
بیچ میں نہریں بہا نکالو۔‘‘ (سورہ بنی اسرائیل:90،91)

’’اور ان سے دو شخصوں کا حال بیان کیجیے جن میں سے ایک کو ہم
نے دو باغ انگور کے دے رکھے تھے اور انہیں کھجور سے گھیر رکھا تھا
اور ہم نے ان دونوں کے درمیان کھیتی بھی لگا رکھی تھی۔‘‘

(سورہ الکہف:32)

’’اور پھر ہم نے اس ذریعہ تمہارے لیے کھجوروں اور انگوروں کے
باغ اگائے اور ان میں تمہارے لیے بہت سے میوے ہیں اور ان
میں سے تم کھاتے ہو۔‘‘ (سورہ المومنون:19)

’’اور ایک نشانی ان لوگوں کے لیے، زمین مردہ ہے ہم نے اسے
زندہ کیا اور اس سے غلے نکالے، سو ان میں سے لوگ کھاتے ہیں
اور ہم نے اس (زمین) میں باغ لگائے کھجوروں اور انگوروں کے
اور اس (زمین) میں چشمے جاری کر دیے تاکہ لوگ اس (باغ)
کے پھلوں سے کھائیں اور اس سارے نظام کو ان کے ہاتھوں نے
نہیں پیدا کیا، سو کیا یہ لوگ شکر نہیں کرتے۔‘‘ (سورہ یٰس:33 تا 35)

سورہ النبا میں ارشاد ہوتا ہے:

’’یقیناً متقیوں کے لیے کامرانی کا ایک مقام ہے۔ باغ اور
انگور۔‘‘ (سورہ النبا:31،32)

اس طرح قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

’’پھر ہم نے اگایا اس میں غلہ۔ اور انگور اور ترکاری۔‘‘

(سورہ عبس 27،28)

Scanned with CamScanner

انگور کا شمار قدرت کی بہترین نعمتوں میں کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے قرآن پاک میں اس کا ذکر عنب اور اعناب (جمع) کے نام سے درج بالا آیات میں کیا گیا ہے۔

اسلام نے انگور کے پھل کی مقبولیت اور اہمیت کو تو برقرار رکھا، اور اس کی پیداوار کو بڑھا دیا، لیکن انگوری شراب سمیت ساری نشہ آور اشیاء کو حرام قرار دے دیا۔ یہ ایک انقلابی قدم تھا۔ جس کے نتائج دوررس اور انتہائی کارآمد ہوئے۔ عرب عوام چونکہ شراب کے انتہائی عادی ہو چکے تھے، لہٰذا قرآنی ارشادات کے ذریعے ان کو اس عادت سے باز رکھنے کے لیے سائنسی اور نفسیاتی طریقے اختیار کیے گئے۔ سب سے پہلے اس ضمن میں ایک آیت نازل ہوئی، جس میں ارشاد ہوا:

"پوچھتے ہیں شراب اور جوئے کا کیا حکم ہے کہو ان دونوں چیزوں میں بڑی خرابی ہے کچھ فائدے بھی ہیں مگر ان کے نقصانات فائدوں سے کہیں زیادہ ہیں۔" (سورہ البقرہ:219)

اس آیت کے نزول کے کچھ عرصہ بعد 4ھ میں سورہ النساء میں ارشاد ہوا:

"اے لوگو! جو ایمان لائے ہو جب تم نشہ کی حالت میں ہو تو نماز کے قریب نہ جاؤ، نماز اس وقت پڑھنی چاہیے جب تم جانو کہ کیا کہہ رہے ہو۔" (سورہ النساء:4)

ان دونوں آیات کے ذریعہ مسلمانوں کو شراب کے نقصانات سے آگاہ کر دیا گیا، اور جتایا گیا کہ ایمان اور عبادت کی راہ میں شراب ایک رکاوٹ ہے، اور پھر جب لوگوں نے شراب کے نقصانات کو خود ہی دین اور دنیا کے لیے محسوس کرنا شروع کر دیا تو 6ھ کے اواخر میں سورۃ المائدہ کی آیت نازل ہوئی، اور شراب نوشی کو حرام کر دیا گیا، اور جوئے کے لیے ارشاد ہوا:

"اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، یہ شراب، یہ جوا اور یہ بت اور پانسے، یہ سب گندے شیطانی کام ہیں، ان سے پرہیز کرو، امید

ہے کہ تم کو فلاح نصیب ہوگی۔" (سورہ المائدہ:90)

اس کلام کو جاری رکھتے ہوئے فرمایا گیا:

"شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جوئے کے ذریعے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں خدا کی پناہ سے اور نماز سے روک دے، پھر کیا تم ان چیزوں سے باز رہو گے۔"

(سورہ المائدہ:91)

شراب کے حرام کیے جانے سے متعلق آیات کے نزول کے بعد مدینہ کی گلیوں میں شرابیں بہا دی گئیں، کچھ مسلمانوں نے چاہا کہ اسے تحفتاً یہودیوں کو دے دیں لیکن منع فرمایا گیا، کیونکہ جو چیز ناجائز ہے اس کا تحفہ کیسا؟ کچھ لوگوں نے سرد علاقوں میں شراب نوشی کی اجازت چاہی تو بھی منع فرما دیا گیا، کیونکہ شراب ایک مرض ہے مداوا نہیں۔

انگور یقیناً ایک پاک رزق ہے، لیکن اس سے جو لوگ ناپاک شراب بنا لیتے ہیں، وہ ناجائز عمل ہے۔ اس لیے رب جلیل کلام فرماتا ہے:

"(اسی طرح) کھجور کے درختوں اور انگور کی بیلوں سے بھی ہم ایک چیز تمہیں پلاتے ہیں جسے تم نشہ آور بھی بنا لیتے ہو اور پاک رزق بھی، یقیناً اس میں ایک نشانی ہے۔ عقل سے کام لینے والوں کے لیے۔" (سورہ النحل:67)

انگور کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

حضرت عبداللہ بن ابی قتادہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں:

"رسول اللہ ﷺ نے منقیٰ (زبیب) اور کھجور (تمر) بیک وقت کھانے سے منع فرمایا۔" (ترمذی، نسائی)

حضرت طارق بن سوید حضرمی رضی اللہ عنہ نے کہا:

Scanned with CamScanner

''یا رسول اللہ ﷺ! ہمارے ملک میں انگور (اعناب) ہوتے ہیں، کیا ہم ان کا رس (شراب) نکال کر پی لیں۔''

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''نہیں۔''

حضرت طارق بن سوید حضرمی رضی اللہ عنہ نے کہا:

''ہم اس سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔''

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''اس میں ہرگز شفا نہیں، بلکہ یہ بذاتِ خود بیماری ہے۔''

(مسلم، ابوداؤد، ترمذی)

حضرت علی رضی اللہ عنہ کہتے ہیں:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''منقیٰ (زبیب) بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن دور کرتا ہے، غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے، اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، چہرہ کو خوبصورت کرتا ہے۔ بلغم نکالتا ہے، اور چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔'' (ابونعیم)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما کہتے ہیں:

''رسول اللہ ﷺ کے لیے منقیٰ بھگویا جاتا تھا۔ آپ ﷺ یہ شربت اس روز پیتے، اگلے روز پیتے اور بعض اوقات اس سے اگلے روز۔'' (ابوداؤد)

انگور و منقیٰ بطورِ غذا

اللہ کے پیارے محبوب ﷺ اور ہمارے آقا کریم ﷺ نے منقیٰ اور انگور کو بھی اپنی غذا میں شرف بخشا ہے۔ آپ ﷺ نے منقیٰ کا شربت نوش فرمایا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس کی طبی افادیت کا ذکر فرماتے ہوئے ارشاد فرمایا:

''تمہاری افادیت کے لیے منقیٰ موجود ہے۔ یہ رنگ کو نکھارتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، اعصاب کو مضبوط بناتا ہے، کمزوری رفع کرتا ہے، مزاج کو خوشگوار بناتا ہے۔ سانس کو خوشبودار کرتا ہے، اور غم کو دور کرتا ہے۔''

جس پھل اور غذا کے متعلق آپ ﷺ نے یہ ارشاد فرمایا۔ اس میں فائدے ہی فائدے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ کا اس غذا کے بارے میں ارشاد گرامی ہے:

''جس نے ہر روز سرخ منقیٰ کے اکیس دانے کھائے، وہ ان تمام امراض سے بچا رہے گا جن سے خوف لگتا ہے۔''

رسول اللہ ﷺ کا منقیٰ کے متعلق یہ بھی ارشاد گرامی ہے:

''منقیٰ کھایا کرو، لیکن اس کا چھلکا اتار دیا کرو، اس لیے کہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے۔''

اکثر احادیث میں یہ بھی آیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ منقیٰ کو پانی میں بھگو کر اس کا شربت بنا کر نوش فرمایا کرتے تھے۔ خود بھی نوش فرماتے تھے اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بھی پینے کے لیے دیتے تھے۔ احادیث میں منقیٰ کی غذائی اور شفائی خاصیتوں کا ذکر ملتا ہے۔

انگور و منقیٰ سے علاج

✿ کشمش انگور کی ایک قسم ہے جو درخت پر پک کر سوکھ جاتا ہے اور کشمش کہلاتا ہے رنگ کے اعتبار سے اس کی چار اقسام ہوتی ہیں، سرخ، سبز اور سفید و سیاہ، سبز اور بڑے دانے والی کشمش عمدہ شمار کی جاتی ہے۔ سیاہ اچھی نہیں ہوتی۔ دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں خشک ہے، اور سیاہ و سرخ زیادہ گرم ہیں۔ سفید اور سبز کم، کچھ لوگ پہلے درجہ میں گرم و تر

Scanned with CamScanner

مانتے ہیں۔

نزلہ، زکام اور کھانسی

❁ اچھے قسم کے انگور لے لیں جو نہ زیادہ پکے ہوں اور نہ کچے ہوں۔ صاف کپڑے میں ڈال کر ہاتھ سے یا رس نکالنے والی دستی مشین سے دبا کر رس نکالیں۔ پھر اسے کسی برتن میں ڈال کر خوب گرم کریں۔ جب بھاپ نکلنے لگے، اور اس میں گرد بیٹھ جائے تو نتھار لیں۔ اس کو فلالین کے کپڑے کی کئی تہوں سے گزاریں اور صاف ہونے پر بوتلوں میں ڈال کر کارک سے بند کر دیں، پھر بوتلوں کو پانی کے ٹب میں رکھ دیں۔ ٹب میں بوتلوں کے منہ پانی سے باہر رکھیں اور بوتل کے پیندے بھی ٹب کے نچلے حصے سے کچھ اوپر اٹھا کر رکھیں اور ٹب کے نیچے آگ جلا دیں۔ جب پانی ابلنے کے قریب ہو جائے تو بوتلوں کو پانی سے نکال کر کارک لگا دیں رس تیار ہے۔ اب اسے محفوظ کر لیں، اور جب بھی قبض، معدے میں تکلیف، نزلہ و زکام، کھانسی یا دیگر عوارض لاحق ہوں تو اس کا استعمال کریں اس طریقے سے تیار کیا ہوا رس ہمیشہ تازہ رہے گا۔

معدہ کی رطوبتیں

❁ اس کا رس نہ صرف معدے کی رطوبتوں کو مزید ہاضم اور مصفی بناتا ہے بلکہ عمل انہضام کے بعد خون میں شامل ہو کر خون کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے۔

❁ جسم کو معتدل اور پرکشش قسم کی فربہی دینے میں بھی دوا کا کام کرتا ہے۔

بلغمی امراض

❁ بلغمی امراض میں اعتدال کے ساتھ شیریں انگور کا استعمال متعدد فوائد رکھتا ہے۔

جسم کے فاسد مادے

❁ انگور کا معتدل استعمال جسم میں موجود فاسد مادوں کے اخراج میں بھی حکمی اثر

رکھتا ہے۔

❁ یہ کھانسی اور زکام کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

بلغم اور ریاح

❁ صفرا کی حدت اور حرارت کو کم کرتا ہے۔ بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ ریاح تحلیل کرتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کو جلا بخشتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔ بلغمی کھانسی و امراض گردہ و مثانہ کے لیے مفید ہے۔ آنتوں کے زخم دور کرتا ہے۔ گل گاؤزبان اور سبز چھوہارے کے ساتھ خفقان رفع کرنے میں مجرب ہے۔ سرکہ کے ساتھ یرقان میں مفید ہے۔

دردشقیقہ اور دیگر بیماریاں

❁ انگور کا رس درد شقیقہ، آنتوں اور معدے کی بیماریوں، تپ دق، قبض، کھانسی، بدن کی کمزوری، خون کی کمی اور دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ تاہم ان امراض میں اس کا استعمال کرنے سے پہلے کسی ماہر طبیب سے مشورہ ضرور کرنا چاہئے۔

❁ منضج ہے مادہ کو پکا کر قابل اخراج بناتی ہے۔ سختیوں کو نرم کرتی ہے۔ سدہ کھولتی ہے، جگر کو طاقت دیتی ہے۔ اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے۔ باہ کو بڑھاتی ہے۔ دماغ کو قوت بخشتی ہے۔ کشمش سبز کے 40 دانے رات کو گلاب میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کھا کر گلاب کا پانی پی لیں تو خفقان اور ضعف قلب کے لیے بے حد مفید ہے۔ مویز کے مقابلہ میں زود ہضم اور کثیر الغذا ہے۔ دمہ میں فائدہ کرتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر اس سے نصف مقدار میں شکر ملا کر شربت تیار

Scanned with CamScanner

کر کے استعمال کرنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ سینہ سے بلغمی مواد کا تنقیہ کرتی ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے۔ زعفران انڈے کی زردی اور کسوم کو کشمش کے ساتھ پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے جلد پک جاتے ہیں۔ ایلوے کے ساتھ پیس کر سر کے گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مویز کی جگہ ان کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پرانی اور سیاہ کشمش زیادہ استعمال کرنے سے احتراق دم ہو سکتا ہے۔

❀ مویز یہ ایک قسم کا خشک شدہ انگور ہے، جو درخت پر پک کر خشک ہو جاتا ہے، انگور کے کئی اقسام ہیں، موٹا مویز بہترین اور بیج والا بہتر ہے۔ بڑا تھوڑا نرم اور زیادہ گودے والا اور صرف ایک بیج والا اچھا ہے۔ اس کی چھوٹی قسم جس میں بیج نہ ہوں کشمش کہلاتی ہے۔

❀ گودا پہلے درجہ میں گرم تر ہے بعض کے نزدیک گرمی و تری میں معتدل ہے۔ اس کا مزاج انگور اور اس کی قسم پر بھی منحصر ہے۔

❀ گٹھلی نکال کر اس کے اندر ایک کالی مرچ رکھ کر ہمیشہ کھانے سے سردی گردہ اور تقطیر البول کو مفید ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ بھون کر گرم گرم کھانا کھانسی میں مفید ہے۔ تغذیہ میں انجیر کے برابر ہے۔ تازہ انگور سے زیادہ اس میں غذائیت ہے۔ لوبان کے ساتھ اس کو کھانے سے نسیان رفع ہوتا ہے۔

❀ انڈے کی نیم برشت زردی پکا ہوا باجرہ مویز کا گودا شہد میں ملا کر کھانے سے منہ میں بلغم جاری ہو جاتی ہے، اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ کوئی بلغمی مرض نہیں رہتا۔ سینہ اور پھیپھڑوں کے مریضوں اور معتدل مزاج والوں کے لیے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں۔ سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ بیج نکلا ہوا اجابت

صاف لاتا ہے۔

❀ تھوڑا سا نمک ملا کر پھوڑوں پر ملیں تو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو باقلا اور زیرے کے ساتھ پیس کر خصیوں کے ورم پر لگانے سے وہ تحلیل ہو جاتا ہے۔

دائمی قبض

❀ مٹی کے پیالے میں پانی ڈال کر اس میں رات کو منقی بھگو دیا جائے، اور صبح نہار منہ پینے سے دائمی قبض کو آرام آ جاتا ہے۔ یہ سدوں کو کھول دیتا ہے۔ پیٹ کے کھچاؤ کو ختم کرتا ہے۔ آنتوں کا ورم دور کر کے ملائمت پیدا کرتا ہے۔ جس سے اجابت کھل کر آتی ہے۔ دل کے امراض میں انگور کا کھانا بہت مفید ہے۔ اس کے کھانے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ گھبراہٹ اور بے چینی کی کیفیت دور کرتا ہے۔ قلب کو تسکین دیتا ہے۔ خفقان جیسے مرض میں انگور کا استعمال فائدہ مند ہے۔ مالیخولیا کے مرض میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ پیٹ کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں۔

اعضائے رئیسہ

❀ اعضائے رئیسہ کو طاقت ملتی ہے۔ جگر میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ انار کے ساتھ منقی کا استعمال ہاضمہ کے لیے بڑا مفید ہے۔ اگر انگور کا گودا جلتے ہوئے ناخنوں پر لگایا جائے تو ان کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جلتے ہوئے ناخن مضبوط ہو جاتے ہیں۔

تلی کا مرض

❀ بیج کے بغیر منقی کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے تلی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ یہ کمزور جسم والے افراد کو فربہ کرتا ہے۔ ذہن کو طاقتور

Scanned with CamScanner

بنانے کے لیے اس کا نہار منہ کھانا فائدہ دیتا ہے۔ جسم سے زہریلے مادوں کو نکالنے کے لیے منقیٰ بہترین غذا ہے۔ سینے سے بلغم خارج کرتا ہے۔ اگر روٹی کے ساتھ سالن کے طور پر انگور کھائے جائیں تو جسم کو پوری توانائی اور غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ تبخیر معدہ کی کیفیت انگوروں کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

❁ انگور جسم کے لیے ایک بہترین میوہ ہے۔ اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں، جو جسم پر صحت مندانہ اثرات ڈالتے ہیں۔ بیج کے بغیر منقیٰ کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے تلی کا مرض درست ہو جاتا ہے۔ یہ کمزور جسم والے افراد کو فربہ کرتا ہے۔

نکسیر و قبض سے علاج

❁ منقیٰ کو پانی میں جوشاندہ کی طرح پکا کر خوب ابالیں پھر اس پانی سے غرارے کریں تو حلق میں موجود سوزش اور ورم دور ہو جاتے ہیں۔ یہ جوشاندہ پینے سے نکسیر کا مرض جاتا رہتا ہے۔ قے کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ یہی جوشاندہ پینے سے قبض جیسی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

تبخیر معدہ

❁ تبخیر معدہ کی کیفیت انگور کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ چھوٹے انگور کو سکھا کر کشمش بنائی جاتی ہے جبکہ بڑے انگور کو سکھا کر منقیٰ بنایا جاتا ہے۔ کشمش سے زیادہ منقیٰ مفید ہے۔ غصے کی حالت میں مبتلا افراد انگور کا استعمال کریں تو ان کی یہ حالت آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ یہ غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ جسمانی اعصاب کو طاقتور بناتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے اور چہرے پر سرخی دوڑنے لگتی ہے۔ انار کے ساتھ منقیٰ کا استعمال ہاضمہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

مثانے کی بیماریاں

❁ انگور مثانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بڑا مفید ہے۔ مثانے کے امراض کے لیے جَو کے پانی میں منقیٰ ابال کر ٹھنڈا کریں پھر نہار منہ پینے سے پیشاب کی رکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مثانے میں ہونے والا درد بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

دماغی امراض

❁ بادام کی گریوں کے ساتھ کھانے سے دماغی امراض کو فائدہ دیتا ہے۔ حافظہ کی کمزوری دور کرتا ہے۔ یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ ہیجان کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔ اگر انگور شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو ہر قسم کی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ دائمی کھانسی کے مریضوں کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ دماغی کمزوری کی حالت میں انگور کھانا بہت مفید ہے۔

بواسیر کی شدت میں کمی

❁ منقیٰ کو پانی میں بھگو کر نرم کر کے باہر نکال لیا جائے، اور پھر اس کو کچل کر مرہم کی مانند بنا لیا جائے تو بواسیر کی جگہ پر لگانے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ مرض کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

حق کے امراض

❁ انگور کھانے سے حلق کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گلے کی خراش میں انگور کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ کھانسی سے چھٹکارہ دیتا ہے۔ زکام کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں انتہائی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں انگور کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کر کے چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے۔ انگور ہاضمہ کو درست کرتا ہے، اور

Scanned with CamScanner

خود بھی جلد ہضم ہونے والی غذا ہے۔

گردوں کا عارضہ

- گردوں کے عارضہ میں انگور کا استعمال مفید ہے۔ گردے کے درد کو دور کرتا ہے، اور گردے کی پتھری کو نکالنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ انگور معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے اور معدہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ معدہ کی بے شمار خرابیاں اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہیں۔ بادام کی گریاں رات کو بھگو دیں۔ صبح ان کا چھلکا اتار کر گریاں انگوروں کے ساتھ کھانے سے خفقان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

دل و دماغ کی تسکین

- شریں انگور کا شربت دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ اس کی ترکیب کچھ یوں ہے تیسرا حصہ شکر یا چینی اور سات حصے انگور کا رس ملا کر آگ پر پکائیں، اور معروف طریقہ سے شربت تیار کریں۔

درد دل میں مفید ہے

- دردِ دل میں انگور کا استعمال بڑے کام کی چیز ہے۔ اگر مریض بلاناغہ انگور استعمال کرے تو یہ بیماری کافور ہو جائے گی۔ اگر اس سے افاقہ محسوس نہ ہو تو انگور کا رس نکال کر پلانا چاہئے۔ اس سے طبیعت جلد سنبھل جاتی ہے۔

صفراوی امراض

- صفراوی امراض کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں۔ سرکہ انگوری ایک لیٹر، عرق گلاب ایک لیٹر، گلاب تازہ ایک کلو، گل انار 250 کلوگرام۔ ان سب اشیاء کو ملا کر تین دن تک پانی میں تر رکھیں۔ اس کے بعد ایک کلو شکر سفید شامل کر کے آگ پر چڑھا دیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اتار کر محفوظ کر لیں۔ یہ تین تولہ روزانہ پانی میں ملا کر پئیں اس سے صفراوی امراض دور

ہو جاتے ہیں اور خسرہ نکلنے کے بعد مفید ہے۔

دردِ گردہ

- انگور کے خشک پتے دردِ گردہ کو تسکین دیتے ہیں۔ دو تولہ خشک پتے لے کر انہیں پانی میں اچھی طرح پیس لیں۔ اس کے بعد انہیں چھان کر کسی شیشے کے گلاس میں ڈال دیں، لاہوری نمک ایک ماشہ اس میں ڈال کر پئیں۔

قوت ہاضمہ

- قوت ہاضمہ کے لیے کشمش دس دانہ، چھوٹی الائچی دو ماشہ، مرچ سیاہ دو تولہ، گوند کیکر تین ماشہ، مغز بادام، مغز پستہ، مغزہ چلغوزہ، ہر ایک چھ ماشہ، سرکہ انگوری 250 ملی لیٹر لیں سب چیزوں کو باریک پیس کر سرکہ میں ملائیں۔ یہ گاڑھی سی چٹنی بن جائے گی۔ اسے سنبھال کر رکھ لیں۔ ہر خوراک کے ساتھ اس کا استعمال زود ہضم اور فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

کھٹے ڈکار آنا

- انگور کی تازہ کونپلوں کی چٹنی پیس لیں اس میں تین عدد کالی مرچ بھی شامل کر لیں۔ نمک حسب ذائقہ رکھیں۔ اس چٹنی کو چند دن کھانے سے تبخیر معدہ کی شکایت سے افاقہ ہو جاتا ہے، اور کھٹے ڈکار آنا بند ہو جاتے ہیں۔

خرابی معدہ

- اگر خرابی معدہ کی شکایت ہو، طبیعت بوجھل بوجھل رہے، بار بار کھٹی ڈکاریں آتی ہوں گیس کی شکایت ہو، انگور کے موسم میں دن میں دو بار انگور کھائیں، تکلیف کا ازالہ ہو جائے گا۔

کان میں پیپ آنا

- اگر کان میں پیپ آتی ہو تو ترش انگور کا رس دو تولہ لے کر اسے آگ پر

Scanned with CamScanner

پکائیں جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ اسے ٹھنڈا ہونے پر دوگنا شہد کے ساتھ ملا کر کان میں ڈالیں۔ ڈالتے وقت ان دونوں کو نیم گرم کرنا نہ بھولیے۔ انشاء اللہ دو دن میں ہی مرض جاتا رہے گا، اور پیپ آنا بند ہو جائے گی۔

گنج کا علاج

- گنجے پن کے لیے یہ نسخہ بے حد مفید ہے۔ چار تولہ انگور کا رس یا کشمش عمدہ سبز لے کر دو تولے ایلوا کے ساتھ کھرل کریں، پانی میں اس کا لیپ تیار کر کے روزانہ سر پر لگائیں۔ تھوڑے ہی عرصہ میں گنجا پن ختم ہو جائے گا، اور انشاء اللہ سر پر بال اگنا شروع ہو جائیں گے۔

گلے کا ورم

- گلے میں ورم ہو تو انگور کا رس نکال کر اس کے غرارے کریں۔ دو تین بار دن میں اس طرح کرنے سے درد دور ہو جائے گا۔

دردِ شقیقہ

- دردِ شقیقہ کی شکایت ہو تو انگور کی کونپلیں جلا کر راکھ میں پانی شامل کر کے لیپ بنا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے پیشانی کا درد اور دردِ شقیقہ ختم ہو جاتا ہے۔
- شدید کھانسی کی شکایت ہو تو انگور کا رس اور شہد ایک ایک تولہ لے کر ملا لیں۔ اسے چند گھنٹے پڑا رہنے دیں پھر اسے ایک چمچ پی لیں۔ باقاعدہ استعمال سے چند ہی دنوں میں کھانسی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

خشک کھانسی

- خشک کھانسی ہو تو دس تولے کشمش بیس تولہ پانی میں پیس کر پکائیں۔ جب یہ چٹنی کی طرح گاڑھی ہو جائے تو اسے اتار کر محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت

سوتے وقت دو تولے چاٹ لیں۔ خشک کھانسی میں لاجواب ہے۔

مثانہ کی جملہ بیماریاں

- مثانہ کی جملہ تکالیف کے لیے اگر روزانہ دوپہر کے وقت 250 گرام (ایک پاؤ) تازہ انگور کھائے جائیں تو بہت ہی مفید ہے۔ اس سے گردہ اور مثانے کی عمدہ ریپئرنگ ہوتی ہے، اور وہ تمام عمر آپ کو تکلیف نہیں دیں گے۔

خفقان کا مرض

- خفقان کے مرض میں دس تولے عرق گلاب میں چالیس دانے کشمش سبز کے ڈال کر رکھ دیں۔ اسے کسی چھاننی سے ڈھانپ کر باہر کھلے صحن میں رکھ دیں۔ تمام رات اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ صبح اٹھ کر نہار منہ یہ دانے چن کر کھا لیں، اور ذرا سی چینی یا مصری ملا کر عرق گلاب پی لیں۔ چند روز میں خفقان کی شکایت دور ہو جائے گی۔

بچوں کے منہ کے چھالے

- چھوٹے بچوں کے منہ میں اگر چھالے ہو جائیں تو انہیں انگور کا رس صبح و شام ایک ایک چمچ پلائیں۔ چھالے گم ہو جائیں گے۔

خون میں تھوک آنا

- انگور کا شگوفہ نو ماشے کھانے سے خون میں تھوک آنا بند ہو جاتا ہے۔ یہ معدہ کو قوت بخشتا ہے، اور دستوں کو بھی بند کرتا ہے۔

آشوبِ چشم

- گرمی کا سردرد اور گرمی سے ہونے والے آشوب چشم کے لیے انگور کے پتے بہت مفید ہیں۔ ان پتوں کو پانی میں پیس کر ان کا لیپ کرنے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

بچے کا دانت نکالنا

۞ بچے کے دانت نکالنے کے زمانہ میں اسے روزانہ دو مرتبہ ایک چھوٹا چمچ انگور کا رس پلانا مفید ہے۔ اس سے وہ آسانی سے دانت نکالتا ہے، اور دست وغیرہ کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ اس کا معدہ بالکل صحیح کام کرتا ہے۔

زمانہ حمل

۞ انگور کا رس خواتین کے لیے خاص طور پر زمانہ حمل میں بہت اعلیٰ ثابت ہوتا ہے۔ اسے اگر روزانہ اپنی خوراک کا جزو بنالیا جائے تو غشی، چکر، اپھارہ اور درد سے خاصہ افاقہ ملتا ہے۔ دیگر متلی بھی نہیں ہوتی۔

بندش حیض

۞ خواتین کے لیے ایک اور بیش بہا نسخہ ہے۔ انگور کے رس میں ہم وزن شہد ملائیں۔ انہیں اچھی طرح حل کرلیں اس کے بعد اس میں چھوہاروں کا باریک پسا ہوا سفوف ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں، اسے دو تولہ کی مقدار میں روزانہ دو سے تین بار استعمال کریں۔ یہ بندش حیض میں بے حد نافع ہے۔

لیکوریا کی شکایت

۞ ایسی خواتین جنھیں لیکوریا کی شکایت لاحق ہو، انہیں چاہئے کہ وہ روزانہ 250 ملی لیٹر انگور کے رس میں شہد ملا کر پیا کریں، اس سے دس سے پندرہ دن میں لیکوریا کی شکایت دور ہو جائے گی۔

افزائش صحت

۞ افزائش صحت کے لیے یہ نسخہ لاجواب ہے۔ انگوروں کے موسم میں کمزور افراد روزانہ دن میں ایک بار تازہ انگور کھائیں، اور رات کو سونے سے قبل ایک

گلاس دودھ میں ایک چمچ شہد خالص ملا کر پیا کریں۔ اس سے چند ہی دن میں ان کی صحت قابل رشک ہو جائے گی۔

پیٹ کی موٹی جلد کا علاج

۞ خواتین کے پیٹ کی جلد اگر موٹی ہو جانے سے جسم بدنما اور بھدا دکھائی دے تو 250 گرام انگور کے رس کو 750 ملی لیٹر (تین پاؤ) روغن زیتون میں ملا کر رکھ دیں۔ اسے ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں اور دن میں دو بار ضرور ہلائیں۔ ایک ہفتہ کی دھوپ کے بعد اسے کپڑے سے چھان کر کسی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ اس تیل کی روزانہ جسم پر مالش کریں۔ اس سے رکے ہوئے فضلات خارج ہو جاتے ہیں اور پیٹ کی ساخت واپس اپنی جگہ پر آجاتی ہے۔

ہسٹریا کی بیماری

۞ اگر خواتین کو ہسٹریا کی بیماری لاحق ہو تو اس کے لیے یہ نسخہ نہایت عمدہ اور آزمودہ ہے۔ مریضہ کو انگور کا رس دن میں تین بار صرف پانچ تولہ کی مقدار میں دیں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔ اس سے ہر طرح کی دماغی خشکی اور ہسٹریا کی تکلیف رفع ہو جائے گی۔

آنکھوں کا درد

۞ آنکھوں کے درد کے لیے اس مجرب اور آسان نسخہ کو ہرگز نہ بھولیں۔ ترش انگور کا رس نکال کر کسی بوتل میں محفوظ کرلیں بوقت ضرورت اسے دکھتی آنکھوں میں ڈالیں۔ چند بار یہ عمل کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

۞ انگور کا رس لے کر اسے کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ جب اس کا قوام تیار ہو جائے تو اسے اتار کر محفوظ کرلیں۔ جس شخص کی آنکھوں میں خارش ہوتی ہو، وہ رات کے وقت ایک ایک سلائی آنکھوں

Scanned with CamScanner

میں ڈال کر سو جائے۔ انشاء اللہ جلد ہی تکلیف رفع ہو جائے گی اور بصارت میں اضافہ ہوگا۔

گردے اور مثانے کی پتھری

✿ گردے اور مثانے کی پتھری کو زائل کرنے کے لیے انگور کا رس اڑھائی تولہ سے پانچ تولہ تینوں وقت پینا مجرب ہے۔ اس سے چند دن میں ہی پتھری موقوف ہو جائے گی، اور پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی۔

بیر

بیر دنیا کا قدیم ترین پھل ہے۔ اس میں قدرتی طور پر صحت بخش فوائد کا ایک بڑا حصہ پایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن سی، گلوکوز کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ اس پھل میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے، تاہم عام جسمانی کمزوری دور کرنے، وٹامن بی کمپلیکس کی اس میں وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس چھوٹے سے پھل کو اللہ رب العزت نے وٹامن بی کا خزانہ بنا دیا ہے۔

قرآن مجید میں بیر کا ذکر

قرآن پاک میں اسے سِدر اور سدرۃ کے نام سے پکارا گیا ہے۔ جھڑ بیری کا درخت زیادہ تر بنجر زمین میں اگتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ یہ جنگلوں میں بکثرت اگتا ہے۔ اس میں پانی، نشاستہ، اجزائے لحمیہ، معدنی اجزاء لوہا، روغن، چونا، فاسفورس اور حیاتین ج وافر مقدار میں موجود ہیں۔ یہ پھل ہر قسم کی زمین اور آب و ہوا میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ نہایت عمدہ، میٹھا اور لذیذ پھل ہے۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

> ''سبا کے لیے ان کے اپنے مسکن ہی میں ایک نشانی موجود تھی، دو باغ دائیں اور بائیں، کھاؤ اپنے رب کا دیا ہوا رزق اور شکر بجا لاؤ۔ اس کا ملک ہے عمدہ اور پاکیزہ اور پروردگار ہے بخشش فرمانے والا۔ مگر وہ منہ موڑ گئے آخر ہم نے ان پر بند توڑ کر سیلاب بھیج دیا اور ان کے پچھلے دو باغوں کی جگہ دو اور باغ انہیں

Scanned with CamScanner

دیے جن میں کڑوے کسیلے پھل (خمط) اور جھاؤ (اثل) کے درخت ہیں اور کچھ تھوڑی سی بیریاں (سدر)۔"
(سورہ السباء:15تا16)

قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

"وہ سامنے آ کھڑا ہوا جبکہ وہ بالائی افق پر تھا پھر قریب آیا اور اوپر معلق ہو گیا۔ یہاں تک کہ دو کمانوں کے برابر آیا اس سے کچھ کم فاصلہ رہ گیا۔ تب اس نے اللہ کے بندہ کو وحی پہنچائی جو وحی بھی اسے پہنچانی تھی۔ نظر نے جو کچھ دیکھا دل نے اس میں جھوٹ نہ ملایا۔ اب کیا تم اس چیز پر اس سے جھگڑتے ہو جسے وہ آنکھوں سے دیکھتا ہے اور ایک مرتبہ پھر اس نے سدرۃ المنتہیٰ کے پاس اس کو اترتے دیکھا جہاں پاس ہی جنت الماویٰ ہے اس وقت سدرہ پر چھا رہا تھا جو کچھ چھا رہا تھا، نگاہ نہ چندھیائی نہ حد سے متجاوز ہوئی اور اس نے اپنے رب کی بڑی بڑی نشانیاں دیکھیں۔" (سورہ النجم:7تا18)

قرآن میں ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے:

"اور دائیں بازو والے، دائیں بازو والوں کی (خوش نصیبی) کا کیا کہنا۔ وہ بے خار بیریوں (سدرہ) اور تہہ بہ تہہ چڑھے ہوئے کیلوں اور دور دور تک پھیلی ہوئی چھاؤں اور ہر دم رواں دواں پانی اور بے روک ٹوک ملنے والے بکثرت پھلوں اور اونچی نشست گاہوں میں ہوں گے۔" (سورہ الواقعہ:27تا34)

اس سورہ مبارکہ میں بے خار بیروں کا ذکر کیا گیا ہے۔ جو اہل جنت کی غذا بنیں گے۔ عام مشاہدے کی بات ہے کہ جتنا عمدہ بیر ہوتا ہے، اس کے درخت میں

اس قدر کانٹے کم ہوتے ہیں۔ جنت کے بیروں کی تعریف یہ ہے کہ وہ بے خار ہوں گے یعنی کانٹوں سے بالکل مبرا ہوں گے، یہ ایک ایسی نادر اور لاجواب قسم ہے، جو دنیا میں کہیں نہیں پائی جاتی۔

قرآن کریم اور توریت میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کی نبوت کے ابتدائی مشاہدات کے بارے میں مولانا احسن اصلاحی اس طرح تشریح کرتے ہوئے تدبر قرآن میں رقمطراز ہیں:

"حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ایک جھاڑی نما درخت سے اللہ تعالیٰ کی آواز سنی اور اس پر انوار و تجلیات کا مشاہدہ کیا، اگرچہ قرآن میں ایسا کوئی اشارہ موجود نہیں ہے کہ وہ کس چیز کا درخت تھا، لیکن واقعات میں یکسانیت سے یہ واضح ہوتا ہے کہ ہوسکتا ہے وہ درخت بیری کا ہی ہوگا۔"

مولانا مودودی رحمۃ اللہ علیہ سدرۃ المنتہیٰ کی تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

"سدرہ عربی میں بیری کے درخت کو کہتے ہیں اور منتہیٰ کے معنی آخری سرے کے ہیں۔"

اس کے لغوی معنی کچھ یوں ہوئے۔

"بیری کا وہ درخت جو کہ آخری یا انتہائی سرے پر واقع ہے۔"

علامہ آلوسی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی تفسیر روح المعانی میں اس کی تشریح کچھ یوں کی ہے:

"اس پر ہر عالم کا علم ختم ہو جاتا ہے، آگے جو کچھ ہے، اسے اللہ کے سوا اور کوئی نہیں جانتا ہے۔"

قریب قریب ہی تشریح ابن جریر نے اپنی تفسیر میں اور ابن اثیر نے "النہایہ فی غریب الحدیث والاثر" میں کی ہے۔

ہمارے لیے یہ جاننا مشکل ہے کہ اس عالم ماویٰ کی آخری سرحد پر وہ بیری کا

Scanned with CamScanner

درخت کیسا ہے یا اور اس کی حقیقت ونوعیت اور کیفیت کیا ہے؟

قرآن کریم کی اس آیت کی تشریح کرتے ہوئے مولانا احسن اصلاحی لکھتے ہیں:

''سدرۃ المنتہیٰ وہ مقام ہے، جہاں اس عالم ناسوت کی سرحدیں ختم ہو جاتی ہیں۔ سدرہ بیری کو کہتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ بیری کا یہ درخت عالم ناسوت اور عالم لاہوت کے درمیان کہیں واقع ہے اور یہ اس کی حد فاصل ہے۔ ہمارے لیے یہ سارا عالم نادیدہ ہے۔ نہ ہم عالم ناسوت اور عالم لاہوت کی حدود کو جانتے ہیں اور نہ ہی ان دونوں کے درمیان واقع اس حد فاصل کی حقیقت سے آگاہ ہیں۔ جسے ان آیات میں سدرہ سے تعبیر فرمایا گیا ہے۔''

(تدبر قرآن جلد ہفتم صفحہ 46)

ان آیات سے آپ کو بیری کی عظمت کا اندازہ ہو چکا ہوگا۔ ذرا خیال کیجئے کہ اللہ رب العزت نے اس درخت کو کس مقام پر جگہ عطا فرمائی ہے۔

بیر کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''جب مجھے سدرۃ المنتہیٰ تک لے جایا گیا تو وہاں پر چار نہریں تھیں، دو ظاہری اور دو باطنی۔'' (بخاری)

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد عالیشان ہے:

''جو شخص ''سدر'' کا درخت کاٹے گا اللہ اس کو سر کے بل اوندھا گرا دے گا۔'' (ابوداؤد)

حسان بن ابراہیم فرماتے ہیں:

''میں نے ہشام بن عروہ سے ''سدر'' کے کاٹنے کی بابت دریافت کیا جو عروہ کے مکان میں ٹیک لگائے ہوئے تھے، انہوں

نے کہا:

''تم ان دروازوں کو دیکھتے ہو۔ یہ دروازے ''سدر'' کے بنے ہوئے ہیں جن کو عروہ کی زمین (اراضی) سے کاٹا گیا تھا۔''

حمید اضافہ کرتے ہیں کہ انہوں نے فرمایا:

''اے عراقی! تم یہ بدعت لائے ہو، میں نے مکہ میں کسی کو کہتے ہوئے سنا کہ رسول اللہ ﷺ نے لعنت بھیجی ''سدر'' کاٹنے والوں پر۔'' (ابوداؤد)

بخاری کی ایک حدیث مبارکہ میں سدرۃ المنتہیٰ کے متعلق فرمایا گیا ہے کہ آسمان پر جو سدر رسول اللہ ﷺ نے دیکھا تھا، اس کے پتے یا شاخیں ہاتھی کے کانوں کے مانند تھیں اور پھل (نبق) حجر کے پانی کے مٹکوں کی طرح۔

موطاء امام مالک رحمۃ اللہ علیہ میں بیری کے پتوں کا ذکر کرتے ہوئے امام مالک رحمۃ اللہ علیہ حضرت ام عطیہ انصاریہ رضی اللہ عنہا کے حوالے سے ایک واقعہ نقل فرماتے ہیں۔ جس میں آپ ارشاد فرماتی ہیں:

رسول اللہ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے، جبکہ اس وقت آپ ﷺ کی صاحبزادی انتقال کر گئی تھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

''اسے غسل دو، تین مرتبہ یا پانچ مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ یہ غسل پانی اور بیری کے پتوں سے دیا جائے اور پھر آخر میں کافور یا اس سے (کافور سے) بنی ہوئی شے شامل کرو۔''

پھر فرمایا:

''جب تم غسل سے فارغ ہو تو مجھے اطلاع کرو۔''

جب ہم غسل سے فراغت پا چکے تو آپ ﷺ کو مطلع کیا۔ آپ ﷺ نے اپنا تہہ بند عطا فرمایا اور فرمایا:

Scanned with CamScanner

''اس کے جسم پر لپیٹ دو۔''

رسول اللہ ﷺ کے فرمان کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ بیر اور بیری کے پتوں میں بے شمار خواص پوشیدہ ہیں۔ انسان کی زندگی میں بیر کا استعمال طبی طریق سے فائدہ مند ہے۔ چونکہ بیری کے پتوں میں اللہ رب العزت نے صفائی کرنے والے بہت سے اجزاء شامل کر رکھے ہیں۔ اس لیے مسلمان کو غسل دیتے ہوئے اس کی جسمانی صفائی اچھی طرح کرنے کی غرض سے پانی میں بیری کے پتوں کو شامل کرتے ہیں۔

کتب سیر میں بیر کے درختوں کے بارے میں رسول اللہ ﷺ کے ارشادات کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔ اس طرح ذکر ہوتا ہے:

''ایک دفعہ ایک دیہاتی آپ ﷺ کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا اور بیر کے درخت کی جنت میں موجودگی کے بارے میں وضاحت چاہی اور پوچھا:

''اے اللہ کے رسول (ﷺ)! اللہ تعالیٰ نے جنت میں ایک ایسے درخت کا تذکرہ کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف پہنچاتا ہے۔''

آپ ﷺ نے پوچھا:

''وہ کیسا درخت ہے؟''

اس شخص نے کہا:

''وہ بیری ہے، اس لیے کہ اس کے کانٹے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔''

اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''کیا تم کو معلوم نہیں کہ قرآن پاک نے ایسی بیریاں بیان فرمائی ہیں کہ ان کے کانٹے ختم کر کے ان کی جگہ پر پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں، جن کے بہتر ذائقے اور رنگتیں ہیں اور ہر رنگ

اور مزہ دوسرے سے الگ ہے۔''

بیر بطور غذا

- رسول اللہ ﷺ نے بیر کو بھی اپنی غذا میں شرف طعام بخشا ہے۔
- پکے ہوئے بیر سے کم خون بنتا ہے اور یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے، مگر جتنا بھی خون بنتا ہے، اچھا بنتا ہے۔ بیر حرارت غریبہ کو بجھاتا ہے۔ اس میں بہت مخفی قوت تحلیل بھی ہے اور بہت کم قبض ہے۔ نیز جتنا شیریں اور پکا ہوا ہوتا ہے۔ اس میں اتنا ہی قبض کم ہوتا ہے۔ البتہ خشک بہت قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے۔
- بیر عموماً سبز، سرخ اور زرد رنگ میں ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش اور کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ کچا بیر اکثر ترش پایا گیا ہے۔ یہ پہلے درجہ میں سرد خشک ہوتا ہے۔ خشک پھل میں تازہ کی نسبت سردی کم پائی جاتی ہے۔
- بیر ہمارے ہاں ایک معمولی پھل سمجھا جاتا ہے، بلکہ لوگ اسے پھلوں کے زمرے میں شمار کرنے سے بھی کتراتے ہیں، لیکن حقیقت یہی ہے کہ سیب کی طرح غذائیت سے بھرپور اور عناب کی طرح مصفی خون ہے۔ اس کے چند ایک فائدے جواب تک اطباء کے مشاہدہ میں آئے ہیں، درج ذیل ہیں۔
- بوعلی سینا کا قول ہے:

''تر و خشک دونوں بیر لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں۔

یہی بات اس کے درخت کے دیگر اجزاء میں بھی ہے اور یہ مناسب ہے کہ سوکھے پھل کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بھوک پیدا کرتا ہے۔ زیادہ بیروں کے کھانے سے بدہضمی اور ہیضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ترش اور پکا ہوا بیر صفراء کو رفع کرتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے۔ آنت اور

Scanned with CamScanner

معدہ کے کیڑے مارتا ہے۔

❁ بیر بھوننے سے قابض ہو جاتا ہے۔ خاص کر ترش، اگر ضعف معدہ کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے ستوؤں سے بند ہو جاتے ہیں۔ خون کا سیلان رک جاتا ہے۔ سرد پانی کے ساتھ اس کا سفوف پھانکنے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے۔

❁ حکما نے کہا ہے:

"اس کے پتوں میں قوت تحلیل اور قبض لطیف ہے۔ اس کی دھونی سے ہوائے وبائی صاف ہوتی ہے۔"

بیر سے علاج

❁ معدہ کی خرابی بھی بیر کھانے سے درست ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے معدہ کی سوزش اتنی بڑھ جائے کہ اس سے خون رسنے لگے، یا آنتوں سے خون رس رہا ہو تو اس حالت میں بیر کھانے سے آرام آ جاتا ہے اور مرض رفع ہو جاتا ہے۔

معدہ کی گرمی و تبخیر معدہ

❁ اگر معدہ میں گرمی ہو تو بیر سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بیر پکا ہوا ہی استعمال کرنا چاہیے۔ کچا بیر نقصان دہ ہے۔ اس کے استعمال سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے۔ صفراوی اور گرم مزاج کے لوگوں کے لیے بیر بہت مفید ہے۔

❁ یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔ تبخیر معدہ کے لیے بہت مفید ہے۔ انتڑیوں کو تقویت دیتا ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتا ہے۔ اس کے پتوں کے پانی سے بال چمکدار ہو جاتے ہیں اور گرنے سے رک جاتے ہیں۔ یہ پھل بینائی کو تیز کرتا ہے اور تھکان کو ختم کرتا ہے۔

❁ بیر خون کی خرابی میں بھی فائدہ دیتے ہیں۔ یہ مصفی خون ہیں، خون کی خرابی کی وجہ سے کئی جلدی امراض مثلاً خارش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں، ایسی صورت میں بیر کھانے سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔

❁ تبخیر معدہ کا مرض فی زمانہ بہت عام ہے۔ ترش اور پکے ہوئے بیر تبخیر معدہ کا بہترین علاج ہیں، اور دماغ کی طرف بخارات چڑھنے سے روکتے ہیں 125 گرام سے 250 گرام تک بیر چند روز تک مسلسل استعمال کرنا اس مرض کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ اگر بیر کا موسم نہ ہو تو بیری کے پتے لے کر اس کا جوشاندہ تیار کریں اور مریض کو اس کا پاشویہ کرائیں۔

ہڈی کا ٹوٹنا

❁ اگر کسی کی ہڈی اپنی جگہ سے نکل گئی ہو یا ٹوٹ جائے، تو اس کے لیے بیر کی گٹھلی کو چار گنا پانی میں جوش دے کر گاڑھا سا قوام تیار کر لیں۔ اس کا لیپ متعلقہ جگہ یا عضو پر کریں اوپر سے کسی کپڑے سے باندھ دیں، چند ہی دن میں ٹوٹا ہوا عضو جڑ جاتا ہے اور درد کی شدت میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

آنتوں کی سوزش

❁ جن افراد کی آنتوں میں سوزش اور جلن ہو۔ ان کے لیے بیر کھانا فائدہ مند ہے۔ بیر کا استعمال اسہال کو سرے سے ختم کر دیتا ہے۔ پیٹ کی آنتوں کو درست رکھتا ہے۔ جنگلی بیر جن میں ابھی گٹھلی نہ پڑی ہو، خشک کر کے دو تولہ کی مقدار میں بلغمی اور صفراوی مزاج کے دستوں کو بند کرنے کے لیے بیر کے ستو بے حد مفید اور نفع بخش ثابت ہوتے ہیں۔

چیچک کا مرض

❁ اگر چیچک کی شکایت لاحق ہو تو بیر کی گٹھلی کی مینگ اور اس کے اوپر کا حصہ لیں انہیں گڑ کے ہمراہ ہم وزن کھائیں۔ اس کی خوراک کی مقدار ایک تولہ

Scanned with CamScanner

صبح وشام ہوگی۔ اس دوا میں یہ خوبی ہے کہ ہر قسم کی چیچک پک جاتی ہے، اور کچھ ہی دنوں میں اس مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

آگ سے جلنے کے داغ

❁ اگر کسی وقت آگ کے جلنے سے جسم پر داغ پڑ گیا ہو، اور کسی طرح نہ جاتا ہو تو اس کے لیے بیری اور نیم کی نرم اور تازہ دو تولہ کونپلوں کو ایک چھٹانک دہی میں اچھی طرح پیس لیں۔ اس کا لیپ دن میں دو بار روزانہ متاثرہ جگہ پر کریں۔ چند دن کے استعمال سے گہرے سے گہرا داغ بھی مٹ جائے گا۔

چھپاکی، خارش

❁ چھپاکی ایک قسم کی موذی خارش ہوتی ہے۔ جو ایک سے دوسرے کو لاحق ہو جاتی ہے۔ اس سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ بیری کے پھول یا اس کی گوند لیں۔ اسے کسی بند کمرے میں جا کر تمام جسم پر اچھی طرح مل لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد کپڑے پہن کر باہر آ جائیں، چند ہی دنوں میں چھپاکی کی تکلیف رفع ہو جائے گی۔

ناسور کا مرض

❁ اگر کسی کو ناسور جیسے مرض کا سامنا ہو تو اس کے لیے ایک آسان اور بہترین نسخہ یہ ہے کہ بیری اور نیم کے تازہ اور نرم پتے دو تولہ لیں۔ انہیں پیس کر ان کا سفوف بنالیں، بوقت ضرورت اسے پانی میں ملا کر لیپ کریں، چند ہی دن میں اس کے استعمال سے بیماری رفع ہو جائے گی۔

گرمی کا بخار

❁ گرمی کی شدت سے ہونے والے بخاروں یا صفراوی مزاج کے افراد کے بخار، اس کی گھبراہٹ اور پیاس کی زیادتی کو رفع کرنے میں یہ نسخہ بے حد مفید اور لاجواب ہے۔ بیر کی گٹھلی کی سینگ اور ملٹھی کا سفوف باریک پیس

کر روزانہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے منہ میں رکھیں، یا سوکھے بیر اور بیری کی جڑ کو جوشاندہ کی مانند آگ پر پکائیں، اور مرض کو پلائیں۔ اگر چینی یا مصری کی چاشنی بنا کر اس میں بیر کی گٹھلی کی سینگ اور اس کا تیسرا حصہ لونگ ملا کر چٹائیں تو صفراوی بخار والوں کی ابکائیاں اور متلی کو ختم کرتا ہے۔ اس طرح اگر صفراوی بخار میں بیری کے کچے اور تازہ پتے لیموں کے رس میں کھرل کر کے مریض کے ہاتھ اور پاؤں، ماتھے پر لیپ کر دیں تو بخار اتر جائے گا۔

پیشاب کا مرض

❁ اگر پیشاب کی نالی کی درد لاحق ہو تو اس سے چھٹکارہ پانے کے لیے بیری کے تازہ پتے پیس لیں اور اس کا لیپ عضو تناسل اور پیٹھ پر کریں۔ چند بار ایسا کرنے سے تکلیف رفع ہو جائے گی۔

کثرت حیض

❁ کثرت حیض ایک ایسا مرض ہے، جو خواتین کی صحت کو بالکل تباہ کر دیتا ہے۔ اس کے ازالہ کے لیے جھڑ بیری کے خشک شدہ بیر ایک تولہ، گائے کا گھی ایک تولہ اور چینی چھ ماشہ لیں، ان سب اشیاء کو ملا کر آگ پر رکھیں، جب چاشنی تیار ہو جائے تو مریضہ کو استعمال کرائیں، انشاء اللہ پہلی ہی خوراک سے کثرت سے بہتا ہوا خون بند ہو جائے گا۔

سرسام کا علاج

❁ سرسام کی اس حالت میں جب مریض اول فول بک رہا ہو اور بار بار اٹھ کر باہر بھاگنے کی کوشش کر رہا ہو تو درج ذیل ادویات کا پاشویہ کرائیں۔ انشاء اللہ فوری طور پر مریض اصل حالت میں واپس آ جاتا ہے، اور اسے سکون کی نیند میسر ہوتی ہے۔ نسخہ یہ ہے۔

برگ بیری دس تولہ، برگ کدو دس تولہ، گل بنفشہ دو تولہ، گل نیلوفر دو تولہ، گل

Scanned with CamScanner

خطمی دو تولہ، گندم کی بھوسی دو تولہ، نمک ایک تولہ، پانی پانچ لیٹر۔ ان تمام ادویات کو پانی میں ڈال کر نیم گرم کر لیں۔ اس جوشاندہ سے مریض کے زانوں سے پاؤں دھوئیں اور اس کی ٹانگیں جوشاندہ سے بھرے ہوئے برتن میں رکھیں۔ پنڈلی سے اوپر والے حصے کو گھٹنے تک ہاتھوں سے مالش کریں۔

کمر درد

❁ کمر درد کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ ان کو پیش نظر رکھتے ہوئے علاج کرنا ضروری ہے۔ خوردنی طور پر کمر کا درد دور کرنے کے لیے تین تولہ جھڑبیری کی جڑ کی چھال، دیسی گھی پانچ تولہ اور چینی دس تولہ ملا کر رکھ لیں۔ اس خوراک کا نصف حصہ صبح اور نصف شام کو ایک پیالی چائے کے ساتھ کھائیں۔ ایک ہفتہ میں اس درد کی جڑیں ختم ہو جائیں گی۔

ہڈی کا ٹوٹنا

❁ اگر کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو بیری کی گٹھلی پیس کر ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی کو کوٹ کر جوش دیں یہاں تک کہ پانی گاڑھا ہو جائے۔ اس کو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام پر اکھڑے ہوئے عضو پر اور عضلات کی چوٹ پر لگانا نافع ہے، بلکہ بچوں کے پیروں پر اس کے ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

منہ کے چھالے

❁ گرمی یا آتشک کی وجہ سے اگر منہ میں چھالے پڑ جائیں تو بیری اور کیکر کی جڑ کی تازہ چھال ہم وزن لیں۔ انہیں ملا کر گرمیوں میں اس کے فیساندے اور سردیوں میں جوشاندے سے کلیاں کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں، اور کھانے پینے میں کسی قسم کی تنگی کا سامنا نہیں باقی رہتا۔

گلے پڑنا

❁ اگر گلے پڑ جائیں تو بیری کے پتوں کو گاڑھا گاڑھا کوٹ کر اس میں سیندھا نمک ملا کر انہیں گھی میں تل لیں اور اس کی ایک تولہ خوراک مریض کو کھلائیں یہ گلے پڑنے کا بہترین علاج ہے۔ اس کے علاوہ یہ نسخہ کھانسی، کالی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لیے بھی مجرب ہے۔

قوت باہ

❁ قوت باہ کے لیے یہ نسخہ بہترین ہے۔

درخت کے نرم نرم ریشے زمین سے اکھاڑ کر اس کے اوپر سے سخت چھال اتار دیں۔ انہیں تین چھٹانک کی مقدار میں لے کر ڈیڑھ لیٹر پانی میں ڈال کر خوب جوش دیں۔ اس کے لیے قلعی دار برتن استعمال کریں۔ جب اس پانی کا چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اسے اتار لیں۔ اس پانی کو دو تولہ مقدار میں مصری یا شکر ملا کر روزانہ دو بار استعمال کریں، قوتِ باہ میں اضافہ ہوگا، اور ساتھ ہی جسمانی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ اس نسخہ کے استعمال سے چہرے کی رنگت سرخ اور جسم فربہ ہو جائے گا۔

شیر خوار بچے اور منہ کے چھالے

❁ شیر خوار بچوں یا بڑی عمر کے لوگوں کے منہ میں اگر چھالے پڑ جائیں تو جنگلی بیر کو جن میں ابھی گٹھلی نہ پڑی ہو، خشک کر کے بچوں کو چار رتی دن میں چار بار اور بڑے افراد کو ایک ایک ماشہ استعمال کرائیں اور ان کے چھالوں پر دھوڑیں، دو تین روز میں چھالے ختم ہو جائیں گے، اور مرچیں منہ میں نہیں لگیں گی۔

جریان واحتلام

❁ جریان اور احتلام ایسی بیماری ہے جو نہ صرف مردانہ قوت میں کمی کا باعث بنتی

Scanned with CamScanner

ہے بلکہ اس سے صحت کی بربادی اس قدر تیزی سے ہوتی ہے کہ مریض ہڈیوں کا ڈھانچہ بن سکتا ہے۔ اس کے لیے بروقت علاج بے حد ضروری ہوتا ہے۔ جو لوگ اس معاملے میں غفلت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی ازدواجی زندگی اکثر خطرے سے دوچار ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے بیری کی گٹھلی سے نکلا ہوا مغز ایک تولہ اور چینی ایک تولہ لیں۔ ان دونوں کو باہم ملا کر سفوف بنالیں، اور چار روز تک روزانہ صبح و شام خالی پیٹ چھ ماشہ کی مقدار میں دودھ کے ساتھ کھائیں، اس نسخہ سے آپ اپنی زندگی سنوار سکتے ہیں۔

سرعتِ انزال

✿ بیر میں ایسی خاصیت موجود ہے کہ یہ سرعتِ انزال اور رقت منی کو دور کر کے مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ بیر کی گٹھلی کی سینگ اور گڑ ہم وزن ملا کر رکھ لیں، اور ایک ماشہ صبح نہار منہ اور ایک ماشہ شام کو دودھ کے ہمراہ لیں جلد ہی اس بیماری سے نجات حاصل ہوگی۔

پھوڑے، ورم اور درد کا علاج

✿ جو پھوڑے کسی طرح بھی پکنے میں نہ آتے ہوں، اور ورم کے درد کی وجہ سے جان نکل رہی ہو، تکلیف قابل برداشت حد تک بڑھ جائے ایسی حالت میں یہ نسخہ مفید ہے۔ بیری کے پتے یا پھول کوٹنے کے بعد گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔ اس سے درد کی شدت میں کمی ہوگی اور پھوڑا جلد ہی پک جائے گا۔ دو تین دن تک ایسا کرنے سے پھوڑا پک کر پھٹ جائے گا۔ تمام پیپ اور گندا مواد خارج ہو جائے گا۔ چند دن میں وہ زخم بھی بھر کر مندمل ہو جاتا ہے۔

بچے کی تشنگی کا علاج

✿ دودھ پیتے ہوئے بچے کو گرمی کے موسم میں تشنگی کا عارضہ ہو جائے تو چند دانے سوکھے ہوئے بیر کے پانی میں بھگو دیں، اور ذرا ذرا سا اس میں سے

پلائیں، تشنگی بالکل جاتی رہے گی۔

بھوک کی کمی

✿ بھوک کی کمی بھی ایک عام مرض ہے۔ بھوک لگانے کے لیے Epititer استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن بیر کا پھل قدرتی بھوک لگانے کے لیے مؤثر اور مفید ہے۔ اگر کھانا کھانے سے پہلے اس کا خشک پھل کھایا جائے تو شدید بھوک لگاتا ہے، اور خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مولی کی طرح نہیں کہ دوسری اشیا کو تو ہضم کرتی ہے، مگر خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ بیروں کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے بدہضمی اور ہیضہ کا اندیشہ ہوتا ہے۔

قبض اور پیٹ درد کا علاج

✿ بیر اگرچہ قابض خاصیت رکھتے ہیں، مگر ان کا زیادہ استعمال قبض کشا اثرات کا حامل ہے۔ اگر بیروں کا پانی نکال کر چار سے چودہ تولہ تک چینی میں ملا کر پیا جائے تو معدہ اور آنتوں کے صفراء اور گرمی کو بذریعہ دست خارج کرتا ہے۔ اس طرح سدوں کو پیٹ سے خارج کر کے قبض اور پیٹ درد سے نجات دلاتا ہے۔

بچوں کا دیر سے چلنا

✿ بعض بچے دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں، اور والدین کو تشویش ہوتی ہے کہ شاید ان کا بچہ کسی کمزوری کا شکار ہے۔ اس مقصد کے لیے مقوی غذاؤں کے علاوہ طب میں کوئی دوسری شے وجود میں نہیں ہے، لیکن اللہ رب العزت نے یہ شرف اس پھل کے درخت کو عطا کیا ہے۔ بیر کی گٹھلیوں کو چار گنا پانی میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ جب یہ پانی گاڑھے قوام کی طرح ہو جائے تو اسے اتار کر ٹھنڈا کر لیں، اس کا لیپ بچوں کے پاؤں کے تلوؤں پر کریں۔ انشاء اللہ بچے جلد ہی چلنا شروع کر دیں گے۔

Scanned with CamScanner

بچوں کے جسم میں پانی کی کمی

✿ اگر شیر خوار بچوں کو موسم گرما میں پیاس کا عارضہ ہو جائے، ان کا منہ بار بار خشک ہو جاتا ہو اور پانی پینے کے بعد بھی ان کا منہ خشک دکھائی دے، بچہ مزید پانی مانگے، پانی پیتا رہے مگر اس کی پیاس ختم نہ ہو پائے، یا جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو اس کے لیے ایک آسان اور سستا علاج یہ ہے کہ چند سوکھے بیر پانی میں بھگو کر اس کا پانی نچوڑ لیں اور مریض کے طلب کرنے پر یہ پانی تھوڑا تھوڑا کر کے پلاتے رہیں، انشاء اللہ جلد ہی پیاس کی شدت ختم ہو جائے گی اور سکون ملے گا۔

آنتوں کا السر

✿ آنتوں کے السر کی شکایت ہو تو بیر کے ستو نصف پاؤ کی مقدار میں روزانہ ایک دو بار استعمال کرنا بے حد اکسیر ہے۔

نکسیر کا پھوٹنا

✿ اگر گرمی کی شدت کے باعث نکسیر پھوٹ جائے تو اس کے لیے یہ آسان نسخہ آزمائیں۔ بیری کے سبز پتوں کو باریک پیس کر پانی میں ملا کر متاثرہ کنپٹی پر لیپ کر دیں، نکسیر کا خون فوراً بند ہو جائے گا۔

اعصابی تھکن

✿ اعصابی تھکن دور کرنے کے لیے بیر کی جڑ کو مٹی سے نکال کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں، ان کی تین چھٹانک مقدار کو 750 ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں، صبح اٹھ کر اس پانی کو دھیمی آگ پر چڑھا دیں، جب پیالی بھر پانی باقی رہ جائے تو اسے اتار لیں اس کی ایک تولہ مقدار کی خوراک میں شکر یا مصری حسب ذائقہ ملا کر پینے سے ہر طرح کی اعصابی تھکن اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ سے نجات حاصل ہوگی۔ اس کے علاوہ یہ بھوک بڑھانے اور

جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔

ضعفِ باہ

✿ بیر کے ستو تیار کرنے کے لیے خوب پکے ہوئے بیر سکھالیں اور ان کی گٹھلی نکال کر پیس لیں، یہ سفوف تین چائے کے چمچے ایک گلاس پانی کے ہمراہ شکر ملا کر پئیں، لیکن اگر ستوؤں کو بھون لیا جائے تو پھر اس کی خوراک کی مقدار ایک چوتھائی کر لیں، کیونکہ ایسی حالت میں یہ بہت قابض اثرات رکھتے ہیں۔ ضعف معدہ کی وجہ سے آنے والے دستوں کے لیے بیر کے ستو اس طرح کے اثرات کے حامل ہیں۔ اگر ستو تیار کرنے میں کسی دشواری کا سامنا ہو اور مریض اتنا عرصہ انتظار نہ کر سکتا ہو، تو بیروں کو سادہ پانی میں جوش دے کر اس کا پانی پلائیں اور اس پانی سے اسے طہارت کرائیں، فوراً دست بند ہو جائیں گے اور پیچش سے آنے والا خون بھی بند ہو جائے گا۔ اگر بیروں کا موسم نہ ہو تو اس کے درخت کی چھال کا جوشاندہ تیار کر کے پلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر اسے مزید مؤثر بنانا مقصود ہو تو تین ماشہ بیری کے پتے اور دو ماشہ زیرہ سفید پانی میں پیس کر ملائیں۔

قوت وتوانائی

✿ قوت وتوانائی حاصل کرنے کے لیے بیری کے درخت کی جڑ کے ریشے زمین سے نکال کر تھوڑا سا اوپر سے چھیل کر خوب دھو کر 14 تولہ کو پانی میں اتنا جوش دیں کہ قوت پانی میں نکل آئے اور پانی گاڑھا و سرخ رنگ کا ہو جائے، پھر اس کو چھان کر پی لیں اس سے قوت پیدا ہوتی ہے۔

گنج کا علاج

✿ آج کل گنجا پن اور بالوں کا گرنا عام ہو گیا ہے۔ اس کے لیے ایک نسخہ پیش کیا جا رہا ہے۔ بیری کے پتے تمام رات پانی میں بھگوئے رکھیں، صبح اٹھ کر

Scanned with CamScanner

اس پانی سے چند دن تک اگر سر دھویا جائے تو بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔

۞ پرانے وقتوں کے لوگ گنجے سر پر بال اگانے کے لیے نیم اور بیر کے پتے پیس کر گنج پر لیپ کرتے تھے۔ جن افراد کے منہ کے اندر چھالے پڑے ہوں، زبان سے رال بہتی ہو ان کے لیے بیری اور کیکر کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنا انتہائی فائدہ مند ہے۔

۞ بیری اور نیم کے پتوں کا لیپ تیار کر کے سر میں لگانا انہی فوائد کا حامل ہے۔ اس سے بال لمبے، نرم و ملائم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

انتڑیوں کی کمزوری

۞ بیر اپنی گونا گوں خوبیوں کی وجہ سے ہر جگہ مقبول اور معروف ہے۔ انتڑیوں کی کمزوری کا مرض لاحق ہو اور اسے رفع کرنا ہو تو مریض پانچ سے دس تولہ کی مقدار میں تازہ بیر پندرہ دن تک روزانہ کھائیں۔ ان کی انتڑیاں صحیح طور پر اپنے افعال سرانجام دینا شروع کر دیں گی، اور ہر طرح کی کمزوری اور درد سے چھٹکارہ حاصل ہو جائے گا۔

خناق کا علاج

۞ خناق ایک ایسا مرض ہے جس کا مریض یہ محسوس کرتا ہے کہ کوئی اس کا گلا گھونٹنے کی کوشش کر رہا ہے۔ جس سے اسے سانس لینے میں کافی تنگی کا سامنا ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے ہونے والے خناق کے لیے جھڑبیری کا چھلکا ایک تولہ، پوست کچنار ایک تولہ، برگ توت سیاہ ایک تولہ لیں، انہیں ملا کر نصف لیٹر پانی میں اچھی طرح جوش دلا کر نیم گرم حالت میں مریض کو غرارے کرائیں۔ اس سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

جریان اور لیکوریا

۞ جریان اور لیکوریا دو خطرناک بیماریاں ہیں۔ ان میں سے ایک مردوں کی

جبکہ دوسری عورتوں کی بیماری ہے۔ جو کہ انسانی جسم کو گھن کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ اگر جنگلی بیروں کی جڑ کی چھال کسی سایہ دار جگہ پر رکھ کر خشک کر لی جائے، اور چار چار رتی صبح و شام کھائی جائے تو آٹھ دس دن میں اس موذی مرض کی جڑیں اکھڑ جاتی ہیں، علاوہ ازیں یہ دوا کثرتِ حیض، خونی پیچش، بواسیر اور نکسیر کے لیے بھی مفید و مجرب ہے۔ مردانہ اور زنانہ قوت کے لیے شاندار نسخہ ہے۔

۞ اطباء قدیم اور جدید اس بات پر متفق ہیں کہ دنیا میں سب سے زیادہ غذائی اور طبی افادیت ان بیروں سے حاصل ہوتی ہے، جو پہاڑی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ زمین سے جتنی انچائی پر بیر کا درخت ہوگا، اس کا فائدہ زیادہ ہوگا۔

بے چینی و گھبراہٹ کا علاج

۞ بیر کا رس پینے سے دل کو تسکین حاصل ہوتی ہے۔ بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ جو بچے یا بڑے نیند کی حالت میں سوئے ہوئے ڈر جائیں۔ ان کے لیے بیر کا رس شکر ملا کر پینا مفید ہوتا ہے۔ اس سے بے خوابی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ نیند سکون سے آتی ہے اور نیند میں چونک کر اٹھ جانے کی حالت جاتی رہتی ہے۔ بیر کے درختوں کی جڑوں کا جوس پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ معدہ کے السر میں بیر کھانا فائدہ دیتا ہے۔ معدہ کی تیزابیت بیر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد

۞ جوڑوں کے درد میں بیروں کا جوس تلی کے تیل میں ملا کر جوڑوں پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ بیری کی جڑوں کا جوس پینے کے لیے دیا جاتا ہے۔ اس سے جلد افاقہ ہوتا ہے۔ آنتوں کے السر میں بھی بیر

Scanned with CamScanner

کھانا مفید ہے۔

پیٹ کے امراض

- پیٹ کے اکثر امراض میں بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ خشک بیر باریک پیس کر ٹھنڈے پانی میں گھول کر پینے سے معدہ کی رطوبت خشک ہوتی ہے۔ تھکاوٹ کی حالت میں تھوڑے سے بیر کھا لینا فائدہ دیتا ہے۔ اس سے تھکاوٹ اتر جاتی ہے۔

بخار

- بخار کی حالت میں بیر اور بیری کی جڑیں پیس کر پانی میں ابال کر جوشاندہ بنائیں۔ اس جوشاندہ کے پینے سے بخار میں آرام آ جاتا ہے۔ متلی کی کیفیت میں بیر کی گٹھلی اور لونگ پیس کر چینی کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیچش اور دست

- شدید دستوں اور پیچش کی حالت میں بیری کی چھال کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے۔

دیگر امراض

- جگر کے امراض میں بیر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔
- گردوں کی خرابی میں بیر فائدہ دیتے ہیں۔
- بیر کھانے سے جسمانی کمزوری بھی دور ہوتی ہے۔
- زیادہ میٹھے بیر دائمی قبض کو دور کرتے ہیں، بلغم کا آسانی سے اخراج کرتے ہیں۔
- بیر معدہ کے لیے تقویت کا باعث ہوتے ہیں۔
- نظام ہضم کی خرابی بیروں کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔

- سوزش والے ورم میں بیری کی جڑوں کا جوشاندہ شہد گھول کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔
- بیر میں سیب جتنی غذائیت ہوتی ہے۔ اس لیے جو لوگ مہنگے ہونے کی وجہ سے سیب نہیں خرید سکتے، وہ بیروں سے وہی نتائج حاصل کر سکتے ہیں، جو کہ ایک سیب میں پائے جاتے ہیں۔
- بیروں کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔
- جن مریضوں کے پیٹ میں پانی پڑا ہو، ان کے لیے بیروں کا جوشاندہ پینا فائدہ دیتا ہے۔
- معدہ کی کمزوری میں بیر کھانا معدہ کو تقویت دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

تربوز

تربوز میٹھا اور رس دار پھل ہے۔ اس کے گودے میں پانی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ بیل کی صورت میں پھیلتا ہے۔ گرمی کی پیاس میں تربوز بہترین غذا ہے۔ یہ پیاس بجھانے کے علاوہ جسم کو توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ اس میں گلوکوز وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اس کا ذکر قرآن پاک میں تو موجود نہیں، البتہ احادیث میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی مرغوب غذاؤں میں شمار ہوتا ہے۔

تربوز کے بارے میں احدیث نبوی (ﷺ)

☆ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں:

"رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:"

"تربوز ایک کھانا بھی ہے اور مشروب بھی ریحان کے ساتھ، یہ مثانہ دھو کر صاف کر دیتا ہے پیٹ کی صفائی کرتا ہے۔ کمر سے پانی نکال دیتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ چہرے کو نکھارتا ہے اور بدن سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔" (مسند فردوس)

☆ حضرت سہل بن سعد الساعدی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

"رسول اللہ ﷺ تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز تناول فرماتے تھے۔" (ابن ماجہ، ترمذی)

تربوز بطور غذا

تربوز کا شمار رسول اللہ ﷺ کے پسندیدہ پھلوں میں ہوتا ہے۔ آپ ﷺ شوق و رغبت سے اس پھل کو تناول فرماتے تھے۔

اس کے بے شمار طبی اور غذائی فوائد ہیں۔ جن کا ذکر اللہ کے آخری رسول ﷺ نے اور دیگر اطباء نے بیان فرمایا ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ بظاہر یہ ایک عام سا پھل کتنے فوائد کا حامل ہے۔ جو انسانی جسم پر بڑے ہی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ اکثر کھجور کو تربوز کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے، اور اس میں حکمت یہ بیان فرماتے تھے:

"اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک مار دیتی ہے، اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی مار دیتی ہے۔"

رسول اللہ ﷺ کے اس فرمان سے ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ ہر غذا کی طبی خاصیت ہر انداز سے جانتے تھے، اور جس میں غذا کے طبی فوائد کا بیان آپ ﷺ نے فرمایا۔ دور حاضر کے ماہرین طب اس پر حیران ہوتے ہیں کہ آپ ﷺ نے آج سے چودہ سو سال پہلے یہ خواص بیان فرما دیے ہیں جبکہ آج تحقیق کے بعد ان حقائق کا اعتراف ہو رہا ہے۔

تربوز ایک خوش ذائقہ پھل ہے۔ جب یہ پک جائے تو اس کا گودا سرخ ہو جاتا ہے۔ پکا ہوا تربوز انتہائی میٹھا اور شیریں ہوتا ہے۔ کچا تربوز نہیں کھانا چاہیے۔ اس لیے کہ ایک تو اس کا ذائقہ ٹھیک نہیں ہوتا، دوسرے اس کے اتنے فوائد نہیں ہوتے جتنے ایک پکے ہوئے تربوز میں ہوتے ہیں۔ پیٹ کے لیے تربوز ایک بہت ہی اچھا پھل ہے۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کو ختم کر کے پیٹ دھو کر صاف کر دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

تربوز سے علاج

❁ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ صفرا کی گرمی اور تیزی کو دفع کرتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔

❁ خون کی حدت کو مٹاتا ہے، خون رقیق اور بلغم شیریں پیدا کرتا ہے۔

❁ امراض سوداوی کے لیے مفید ہے۔

❁ شکنجبین کے ہمراہ یرقان کو نافع ہے۔

فساد ہاضمہ

❁ کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل کھانے سے ہاضمہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور نہار منہ کھانا بھی مضر ہے۔

❁ اس کا پانی گرم مزاج والوں کو فرحت دیتا ہے، مگر نفاخ اور دیر ہضم ہے۔ جس روز تربوز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں۔

سوداویت کا علاج

❁ گرم ادویات کھانے اور گرم چیزوں کے استعمال سے نقصان پہنچے اور مزاج میں سوداویت بڑھ جائے تو تربوز کھانے سے اصلاح ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریشر

❁ تربوز بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اعتدال پر آ جاتا ہے، بالعموم جو ادویات خون کے دباؤ کو کم کرتی ہیں۔ وہ دل کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں، مگر تربوز کی یہ خصوصیت بے نظیر ہے کہ یہ دل کے لیے بہت مفید ہے اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال نافع ہے۔

سر درد

❁ یوں تو سر درد کی بہت سی اقسام ہیں۔ اگر سر درد گرمی کی وجہ سے ہو تو درج

ذیل نسخہ استعمال کریں، انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

جگر کی گرمی

❁ تربوز پیشاب آور ہے اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے۔ جسم کے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ گردے اور مثانے کی نالیاں صاف کرتا ہے۔ اگر پیشاب جل کر آ رہا ہو تو تربوز کھائیں یا اس کا پانی استعمال کریں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ بعض لوگوں کے پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ یا پیشاب جل کر آتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے تربوز کا استعمال بے حد مفید ہے۔

سر درد کا علاج

❁ ایسے سر درد کی علامت یہ ہے کہ مریض کے سر پر ہاتھ لگانے سے گرم معلوم ہو یا مریض کو سر درد کی شکایت آگ پر بیٹھے یا دھوپ میں چلنے پھرنے سے شروع ہو تو یہ نسخہ جات مفید ہیں۔

☆ تربوز کا گودا لے کر انہیں ململ کے باریک اور صاف رومال میں ڈال کر نچوڑ لیں اور اسے کانچ کے عمدہ گلاس میں ڈال کر قدرے مصری ملا کر صبح کے وقت پلائیں، انشاء اللہ آرام ہوگا۔

☆ تربوز کے بیج یا مغز لے کر کھرل یا کونڈی میں ڈال کر پانی ملا کر خوب گھوٹیں، یہاں تک کہ مکھن جیسا ملائم لیپ بن جائے، اب اسے مریض کے سر پر لیپ کر دیں، انشاء اللہ درد کو آرام آئے گا۔

وہم، جنون، پاگل پن

❁ اگر مریض کو وہم کی زیادتی کی وجہ سے جنون یا پاگل پن کا ڈر ہو رہا ہو، دن بھر طرح طرح کے خیالات ستاتے رہتے ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہو تو درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ اس کے مسلسل اکیس دن کے استعمال سے انشاء اللہ بیماری دور ہوگی۔

Scanned with CamScanner

☆ تربوز کے گودے کو نچوڑ کر 260 ملی لیٹر رس نکالیں، گائے کے دودھ 50 ملی لیٹر میں مصری اڑھائی تولہ ایک بوتل میں ڈال کر رات کو چاند کی روشنی میں کسی کھونٹی پر لٹکا دیں۔ صبح نہار منہ مریض کو پلا دیں۔ اس طرح اکیس روز تک مریض کو پلائیں، دن بدن وہم کم ہوتا چلا جائے گا۔

☆ تربوز کے بیج کا مغز ایک تولہ لے کر رات کو پانی میں بھگو دیں صبح گھوٹ کر اس میں دو تولہ مصری اور تین تولہ گائے کا مکھن ملا کر کھائیں، انشاء اللہ اس سے وہم دور ہو جائے گا۔ اگر چار عدد الائچی بھی ملا لیں تو بہتر ہوگا۔

قبض سے آرام

✿ قبض کی حالت میں تربوز کا استعمال مفید ہے۔

امراض مثانہ

✿ مثانہ کے امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ مثانے میں جلن کے باعث پیشاب میں تکلیف ہوتی ہے۔ پیشاب کی نالی میں سوزاک پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسے میں تربوز کے لاثانی خواص سے فائدہ اٹھائیں، سرخ اور پختہ تربوز کھائیں، یہ اس مرض کو ختم کر دے گا۔

✿ مثانے میں ریگ کی موجودگی عموماً پتھری کا باعث بنتی ہے۔ ایسے میں تربوز کے بیج دس گرام لیں، انہیں دو گلاس پانی میں گھوٹ کر سردائی بنا کر پئیں اس سے ریگ خارج ہو جاتی ہے اور مثانے میں بوجھ کم محسوس ہوتا ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس عمل کو کم از کم بیس روز تک جاری رکھیں تا کہ اس کے مؤثر نتائج مل سکیں۔

بندش پیشاب

✿ بندشِ پیشاب کی شکایت ہو تو تربوز اور خربوزہ کے دو دو تولہ مغز 250 ملی لیٹر پانی میں رگڑ کر سردائی کی طرح پینے سے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

سردائی کو موسم گرما میں سرد اور موسم سرما میں نیم گرم کر کے پیا جاتا ہے۔

بھوک میں کمی

✿ بھوک نہ لگنے کی حالت میں بھی تربوز کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔

مثانہ کی حرارت

✿ اگر تربوز کا موسم نہ ہو تو ایسے میں اس کے مغز سے افادیت حاصل کریں۔ اس کے بیجوں کو پانی میں گھوٹ کر سردائی سی بنا کر پئیں، مثانہ کی حرارت دور ہو جائے گی اور گردوں کے افعال کو بھی فائدہ ہوگا۔

فربہی کا علاج

✿ تربوز جسم کے تمام اعضاء کو قوت پہنچاتا ہے۔ جن افراد کا وزن نہ بڑھ رہا ہو، ان کے لیے تربوز کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

دل کی تسکین

✿ تربوز کا شربت دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ اس میں تمام غذائی حرارے موجود ہوتے ہیں۔ جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ معدہ پر بوجھ نہیں بنتا بلکہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

معدہ کی بیماریاں

✿ تربوز کھانے سے معدہ کی اکثر بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ معدہ درست ہو جاتا ہے۔ چونکہ اکثر بیماریوں کی ابتدا ہی معدہ کی خرابی سے ہوتی ہے۔ جس کا معدہ درست ہوگا وہ کئی بیماریوں سے بچ جاتا ہے۔ اس لیے معدہ کو درست رکھنے کے لیے تربوز کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔ معدہ کی سوزش بھی تربوز کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

جگر کی سوزش اور پیشاب کی بیماریاں

۞ جگر کی سوزش میں بھی تربوز کا استعمال مفید ہے۔

۞ بے چینی اور شدت پیشاب کی صورت میں ایک یا دو گلاس تربوز کا پانی پی لینا مفید ہوتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑی سی شکر کی بھی آمیزش کر دی جائے تو اس کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور ذائقہ بھی عمدہ لگتا ہے۔

پیاس کا بار بار لگنا

۞ جس شخص کو بار بار پیاس لگتی ہو اور وہ بار بار پانی پی کر بھی سیر نہ ہوتا ہو، اس کے لیے تربوز بہترین تریاق ہے۔ اس سے دل کو فرحت ملتی ہے۔

بواسیر

۞ بواسیر وہ بیماری ہے جس میں ایک تجزیے کے مطابق دس فیصد لوگ مبتلا ہیں، اس کے لیے ذیل میں ایک بے نظیر نسخہ پیش کیا جا رہا ہے جو کہ بڑے حکماء کا آزمودہ ہے۔ یہ نہ صرف بنانے میں آسان ہے بلکہ نہایت ارزاں ہے۔ اس کے نتائج بھی بے حد تسلی بخش ہیں۔

جگر کا بڑھنا

۞ ایسے افراد جو کہ مزاج میں گرم ہوتے ہیں، ان کا جگر اگر بڑھ جائے تو تربوز کا پانی 250 ملی لیٹر لیں۔ اس میں دو درمیانہ سائز کے لیموں کا رس ملا کر صبح و شام پی لیا کریں، اس کے ساتھ اگر نوشادر، قلمی شورہ اور ریوند چینی ہم وزن پیس کر چار رتی سے ڈیڑھ ماشہ تک کھائی جائے تو ورم جگر دور ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اجابت کھل کر آتی ہے اور پیشاب کی رنگت آہستہ آہستہ صاف ہوتی جاتی ہے۔

۞ ایک بڑا سا پختہ اور عمدہ تربوز لے کر اس کے اوپر چاقو کی مدد سے ایک ٹکڑا کاٹ لیں۔ اب اس تربوز میں ایک تولہ مجیٹھ اور دس تولہ کوزہ مصری عمدہ یا

بیکاری لے کر پیس کر بھر دیں اور اوپر وہی ٹکڑا رکھ کر بند کر دیں اب پندرہ دن کے بعد تربوز میں سے جو پانی نکلے اسے ململ کے صاف رومال سے نچوڑ کر سفید شیشی میں ڈال کر سنبھال کر رکھیں لیں۔ اس عرق کو سات دن تک پلائیں، انشاء اللہ بواسیر سے چھٹکارا مل جائے گا، مگر مریض کو گرم چیزوں خصوصاً لہسن، مرچ، گڑ اور بینگن سے پرہیز کرنا ہوگا، اور غذا میں مونگ کی دال، دودھ، پھلکا اور گھی کھانے کو دیں۔

قے آنا، کلیجہ جلنا

۞ اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہو اور قے ہو جاتی ہو اور قے میں کھانا زردی مائل ہو کر نکلتا ہو تو اس کے لیے تربوز بہترین دوا ہے، روزانہ صبح کے وقت 20 تولہ تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر رکھ لیں۔ اس سے معدہ کی اصلاح ہوگی، اور قے کی شکایت رفع ہوگی۔

۞ تخم تربوز دو تولے لے کر رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح خوب اچھی طرح رگڑ کر قدرے کھانڈ ملا کر کپڑے سے چھان کر پلائیں، انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

۞ تربوز میں اوپر سے ایسے طریقے سے شگاف دیں کہ اس سوراخ کو نکالے گئے ٹکڑے سے پھر بند کیا جا سکے۔ اب اس میں چھ ماشہ قلمی شورہ اور ایک تولہ مصری ڈال کر اوپر سے بند کر کے رات کو چاند کی روشنی میں رکھ دیں۔ صبح ململ کے صاف رومال سے چھان کر کانچ کے گلاس میں ڈال کر پلا دیں۔

ضعفِ قلب

۞ دل کی بے قابو دھڑکن کو عرف عام میں ضعف قلب کہا جاتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر عمر رسیدہ لوگوں کو لاحق ہوتا ہے۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ اس مرض کا

Scanned with CamScanner

شکار درمیانی عمر کی خواتین بھی ہوتی ہیں۔ اس میں دل بری طرح گھبراتا ہے۔ دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ نازک مزاج خواتین کو چکر آتے ہیں اور سر میں درد رہتا ہے، اکثر خواتین کو متلی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسے میں تربوز کا استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

❁ تربوز کا موسم نہ ہو تو اس کے مغز سے کام لیں، دس گرام مغز تربوز لے کر اسے ایک گلاس پانی میں اچھی طرح گھوٹیں، جب یکجان ہو جائے تو اس میں مصری ملا کر دن میں دو بار پئیں دل کی دھڑکن کو نفع ہوگا۔ اس طرح تربوز کا رس نکال کر اس میں ایک لیموں نچوڑ کر سکنجبین پینا بھی اس مرض کو افاقہ بخشتا ہے۔

یرقان

❁ گرمی کی زیادتی اور انسان کی لاپرواہی سے اکثر یرقان کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ جسم میں لگاتار حرارت رہنے کا نتیجہ بیان کیا جاتا ہے۔ اس سے جسم کی رنگت فوری طور پر زرد ہونا شروع ہو جاتی ہے، اور جگر کی مقدار میں اضافہ ہونے لگتا ہے، جگر کا بڑھنا کسی صورت میں انسان کے لیے موزوں نہیں ہوتا ہے۔ ایسے میں تربوز کو اس طریقے سے استعمال کرنا چاہئے۔

❁ 250 گرام تربوز کے پانی میں پانچ لیٹر گرم سرکہ ملائیں۔ اسے نصف دن یونہی پڑا رہنے دیں، اس کے بعد اسے اچھی طرح ملا کر حسب خواہش سارا دن پئیں، اس کے ہمراہ اگر ایک یا دو خوبانی بھی کھالی جائے تو سود مند ہوتا ہے۔

نظام ہضم میں خرابی

❁ غذا کے ہضم ہونے میں خرابی پیدا ہو جائے تو ذیل کا نسخہ آزمائیں۔

سیاہ مرچ، سفید زیرہ اور نمک ہم وزن لے کر باہم پیس کر ملالیں، تازہ تربوز کاٹیں اور اس پر یہ مصالحہ چھڑک کر کھائیں۔ اس سے آپ کا ہاضمہ درست ہوگا، اور غذا وقت مقررہ پر ہضم ہوگی۔ اگر اس کے بعد تھوڑا سا نمک بھی چاٹ لیا جائے تو یہ اکسیر ثابت ہوگا۔

خارش کا علاج

❁ خارش عموماً دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک تر خارش کہلاتی ہے جبکہ دوسری خشک خارش، تربوز ان دونوں طرح کی خارش میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ عمر اور طاقت کے لحاظ سے تربوز کے 250 ملی لیٹر سے 750 ملی لیٹر پانی تک میں نصف سے ڈیڑھ چھٹانک املی خشک بھگو کر رکھ دیں، ساری رات اسے باہر چاندنی میں کھلا پڑا رہنے دیں۔ صبح اسے مسل کر کسی باریک کپڑے سے چھان لیں۔ یہ پانی کسی برتن میں سنبھال لیں اور سارا دن پیاس لگنے پر یہی پانی پئیں۔ اس کے چند دن کے استعمال سے آپ کو ہر قسم کی خارش سے فائدہ ہوگا۔

خون کا گاڑھا ہونا

❁ جن لوگوں کا خون گرم و ثقیل اشیاء کھانے سے قدرے گاڑھا ہو جائے، انہیں اکثر و بیشتر بلڈ پریشر کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں انہیں تربوز کھانا چاہئے، جو کہ جسم میں موجود گرمی کو رفع کرتا ہے۔ تربوز سے 250 ملی لیٹر پانی الگ کر لیں اور اس میں ایک لیموں نچوڑ کر اسے دن میں دو یا تین بار پی لیا کریں۔ اس سے خون پتلا ہو جائے گا اور انہیں بلڈ پریشر کے عارضہ سے چھٹکارہ حاصل ہوگا۔

لاغر پن و غشی کا علاج

❁ اگر کوئی دن میں دو یا تین بار بے ہوش ہو کر گر جائے، جسم میں لاغر پن اور

Scanned with CamScanner

غشی کی سی حالت محسوس ہو تو ایسے میں تربوز خاص اکسیر درجہ رکھتا ہے۔ درج ذیل نسخہ کا ایک ہفتہ تک استعمال مؤثر نتائج لاتا ہے۔ اس کے استعمال سے قلب کے جملہ امراض بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

✿ تخم تربوز دو تولہ رات کے وقت پانی میں بھگو کر رکھیں، صبح اٹھ کر اسے خوب مسلیں اور اس پانی کو مناسب کھانڈ کے ہمراہ استعمال کریں۔ اس نسخہ کی تاثیر کے سامنے قوت زہر مہر وغیرہ قیمتی سے قیمتی ادویات پیچھے ہیں۔

ہونٹوں کا پھٹنا

✿ کچھ خواتین کی جلد بے حد نازک ہوتی ہے۔ موسم کی تمازت سے ان کے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور اکثر خون بھی نکلنے لگتا ہے۔ یہ مرحلہ بے حد تکلیف دہ ہوتا ہے۔ ایسے میں اگر تربوز کے بیجوں کو کوٹ کر انہیں تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہونٹوں پر لیپ کیا جائے تو جلد آرام ہوتا ہے۔ یہ دوا رات کو سوتے وقت لگانی چاہئے۔

گرمی کا بخار

✿ گرمی کے بخار میں تربوز کا رس پینے سے سکون ملتا ہے۔ دن مین بطور دوا دو یا تین بار تربوز کھانا چاہئے۔

خشک کھانسی

✿ اگر خشک کھانسی کی شکایت ہو تو درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

250 ملی لیٹر تربوز کے عرق میں اسی مقدار کے مطابق چینی ملائیں، اسے آگ پر رکھ کر خوب پکائیں، جب اس کی چاشنی تیار ہو جائے تو اس میں گوند کیکر، گوند کتیرا، ست ملٹھی اور چھوٹی الائچی کے دانے دس دس گرام

پیس کر شامل کریں انہیں آگ پر اچھی طرح گھوٹیں، پھر دو ایک جوش آنے پر اسے اتار لیں، یہ لعوق تربوز تیار ہے۔ اسے خشک کھانسی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

دس گرام صبح و شام استعمال کریں، کھانسی زیادہ ہو تو اسے تین اوقات میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ گرم دوا ہے زیادہ بہتر یہ ہے کہ کسی ماہر حکیم سے مشورہ کے بعد استعمال کریں۔

تھوک میں خون آنا

✿ اگر تھوک میں خون آتا ہو تو درج ذیل نسخہ استعمال کریں۔ منہ میں لعاب کا بھرنا اور بار بار تھوکنا تندرستی کی علامت نہیں ہے۔ اسے عمومی طور پر سل کا مرض کہا جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ صرف سل کی بیماری میں ہی تھوک میں خون آئے، اس کی اور بھی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ایسے میں تربوز کا مربہ لیں یہ اس مرض میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

✿ اس کا مربہ خود بنانا پڑتا ہے، کیونکہ یہ بازار میں آسانی سے دستیاب نہیں ہوتا۔ تربوز کو چھیل کر اس کا موٹا چھلکا اتار دیں، اور اسے بڑے ٹکڑوں کی عمدہ شکل میں کاٹ کر کسی محفوظ جگہ پر رکھ دیں، دو دن بعد اس میں سے کافی مقدار پانی کی خشک ہو چکی ہوگی۔ اسے مصری کے شیرے میں ڈال دیں چند دن بعد آپ اسے کھا سکتے ہیں۔ یہ مربہ تیار ہو چکا ہوگا۔

صفراوی بخار

✿ اگر صفراوی بخار ہو تو سرخ رنگ کے پکے ہوئے تربوز لیں، ان کا احتیاط سے رس نکالیں۔ اس میں ایک کلو چینی شامل کر کے اب دھیمی آگ پر چڑھا دیں، جب گاڑھا سا قوام بن جائے تو اسے اتار کر محفوظ کر لیں۔ یہ تربوز کا شربت ہے، اسے صفراوی بخار میں استعمال کریں اس کے علاوہ یہ پیاس کی

Scanned with CamScanner

شدت اور گرمی کے لیے مفید ہوتا ہے۔

کھانا ہضم نہ ہونا

- جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اور کھٹے ڈکار آتے ہوں، ان کے لیے تربوز کے ساتھ ادرک ملا کر کھانا انتہائی مفید ہے تربوز کے استعمال سے معدہ کی گندگی دور ہوتی ہے۔ جس سے معدہ فعال ہو جاتا ہے۔ ہر غذا کو جلد ہضم کرتا ہے۔ چہرے کی سوجن بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ چہرے کی شادابی اپنی اصلی حالت میں آ جاتی ہے۔

بہی (سفرجل)

اس کا تعلق سیب کے خاندان سے ہے۔ اس کا پھل یا تو تازہ حالت میں استعمال ہوتا ہے، یا اس کا مربہ اور جام بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج میں بہت سی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ دو اقسام کا ہے میٹھا اور کھٹا۔ اس کا بیج بہی دانہ کہلاتا ہے۔ وٹامن سی کا خزانہ ہے۔

قرآن پاک میں اس کا ذکر کہیں نہیں ملتا، البتہ احادیث مبارکہ میں اس کا ذکر آیا ہے۔

بھی کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)۔

رسول اللہ ﷺ نے بہی کو کام و دہن کا شرف بخشا ہے اور رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں میں بہی کا تذکرہ بھی احادیث میں بڑی غذائیت اور طبی افادیت کے ساتھ آیا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے جس بھی کسی غذا کو استعمال کیا۔ وہ انسانی جسم کے لیے بے شمار فوائد کی حامل رہی۔ بہی کے طبی فوائد کا ذکر رسول اللہ ﷺ سے لے کر قدیم اور جدید طب کے ماہرین آج تک کرتے چلے آ رہے ہیں۔

تحقیق کے بعد دور جدید کے ماہرین طب ان چیزوں کے خواص اب معلوم کر رہے ہیں، جن کا رسول اللہ ﷺ نے چودہ سو سال قبل اظہار کر دیا ہے۔

بہی کو عربی میں سفرجل کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد عالیشان ہے:

Scanned with CamScanner

☆ ''سفرجل کھاؤ کیونکہ اس سے دل کا دورہ دور ہو جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسا نبی مبعوث نہیں فرمایا، جس کو جنت کا سفرجل نہ کھلایا ہو، کیونکہ یہ ایک فرد کی طاقت کو چالیس افراد کے برابر کر دیتا ہے۔

(ابن ماجہ)

☆ حضرت طلحہ بن عبیداللہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے:

''میں رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا، آپ ﷺ اس وقت صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی جماعت کے ساتھ تشریف فرما تھے۔ آپ ﷺ کے دست مبارک میں سفرجل تھا۔ جس سے آپ ﷺ کھیل رہے تھے۔ جب میں بیٹھ گیا تو آپ ﷺ نے میری جانب ہو کر فرمایا:

''اے اباذر! یہ دل کو قوت دیتا ہے، سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ پر سے بوجھ کو ہٹا دیتا ہے۔'' (نسائی)

بہی (سفرجل) بطور غذا

رسول اللہ ﷺ نے سفرجل کو شرف طعام بخشا ہے۔ اس سے اس پھل کے شرف میں اضافہ ہو گیا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے سفرجل کو اکثر اوقات نہار منہ کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔

آپ ﷺ نے سفرجل کے طبی خواص بیان فرمائے ہیں اس کے استعمال سے بے شمار بیماریوں سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

بہی کے پھل کے درخت کی اونچائی تقریباً ساڑھے چار گز کے قریب ہوتی ہے، اور پھل کی صورت سیب کے مشابہ ہوتی ہے، یہ پھل دیگر ممالک کے علاوہ پاکستان کے بھی اکثر پہاڑی علاقوں سوات، آزاد کشمیر اور مری میں پایا جاتا ہے۔

بہی (سفرجل سے علاج)

- اسے کھانے سے دل و ماغ میں فرحت پیدا ہوتی ہے، اور یہ تازہ خون پیدا کرتا ہے۔
- بہی پیشاب آور ہے۔
- اس سے پیاس بجھ جاتی ہے۔
- معدہ کے لیے انتہائی مفید ہے۔
- دل وجگر اور آنتوں کو تقویت دیتا ہے۔
- کھانے کے بعد بہی استعمال کرنا چاہئے۔
- اسہال کے مرض میں بہی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔
- دل کے مریض اپنی صحت کو درست رکھنے اور دل کے دوروں سے بچنے کے لیے بہی کا استعمال کریں تو ان کے لیے انتہائی مفید پھل ہے۔

قبض کا علاج

- چونکہ بہی قبض کر دینے والا پھل ہے۔ اس لیے اس کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ صرف مناسب مقدار میں اس کا کھانا یا شربت بنا کر پینے سے بے شمار خرابیوں سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔
- شیریں بہی معتدل مزاج اور ترش بہی سرد ہوتی ہے، مجموعی طور پر سرد خشک مزاج رکھتا ہے۔ غذا اور دوا دونوں طریقوں سے استعمال ہوتا ہے۔

خواتین میں مٹی کھانے کی عادت

- بعض حاملہ خواتین کو مٹی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ خواتین بہی کا استعمال کریں تو انہیں اس عادت سے نجات مل جاتی ہے۔

پیٹ کے امراض

- اگر بہی کو کھانے سے قبل کھایا جائے تو یہ زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ پیٹ کے جملہ

Scanned with CamScanner

امراض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ پیٹ کے السر میں مبتلا افراد اس کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔

❁ بہی کو بھون کر کھانے سے پرانی پیچش کو آرام آجاتا ہے۔

پیاس کی شدت

❁ بہی کا شربت بنا کر پینے سے تشنگی کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔ پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ دل کو سکون اور آرام پہنچتا ہے۔

دماغی امراض

❁ بہی کے درخت کی جڑوں کو پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر جوشاندہ کی شکل میں پینے سے دماغ کے اکثر امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کے امراض

❁ بہی کا شربت پیٹ کے امراض میں زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ آنتوں کی سوزش اس سے ختم ہو جاتی ہے۔

دل اور سینے کی بیماریاں

❁ اس کو کھانے سے دل کا دورہ ٹھیک ہوتا ہے، اور سینے سے بوجھ اتر جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے دل کی اکثر بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دل کو قوت بہم پہنچاتا ہے۔

❁ بہی کے گودے کو خشک کر کے باریک پیس لیں، اور شہد کے ساتھ کھانے سے دل کی جھلیوں میں موجود سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

دائمی کھانسی اور السر

❁ بہی کا مربہ بنا کر کھانے سے دائمی کھانسی کو آرام آجاتا ہے۔ آنتوں کا السر دور ہو جاتا ہے۔ دمہ کے مرض میں بھی اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔

مالیخولیا

❁ بہی کے درخت کی چھال کا جوشاندہ دماغی کمزوری اور مالیخولیا کے مرض میں انتہائی مفید ہے۔ اس کو پینے سے ملیریا بخار میں مبتلا مریضوں کو آرام آجاتا ہے۔

مردانہ بیماریاں

❁ اس کے کھانے سے خون کا جریان دور ہو جاتا ہے۔

❁ بہی مردانہ قوت کے لیے فائدہ مند ہے، قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

❁ بہی کھانے سے سانس کی گھٹن دور ہو جاتی ہے۔ سانس میں پیدا شدہ رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور سانس آسانی سے آنے لگتی ہے۔

دل کی دھڑکن

❁ بہی کھانے سے دل کی شریانوں میں ہر قسم کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اعتدال پر آجاتی ہے۔

❁ جب ہیضہ کی بیماری پھیلی ہو، ان دنوں بہی کھائی جائے تو ہیضہ سے تحفظ ہو جانے کی نشانی ہے۔ ہیضہ کے مرض میں مبتلا مریضوں کے لیے اس کا کھانا فائدہ دیتا ہے۔

معدہ کے امراض

❁ بہی کا جوشاندہ ہاضم دار ہوتا ہے۔ معدہ کے امراض کو درست کرتا ہے۔ متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے قے آنی رک جاتی ہے۔

مرض قولنج و دیگر بیماریاں

❁ چونکہ بہی میں قولنج پیدا کرنے کی مضر رساں صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو زیادہ فائدہ دیتا ہے، اور قولنج کا مرض پیدا ہونے کا ذرا سا بھی اندیشہ نہیں رہتا۔

Scanned with CamScanner

- بہی کے استعمال سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔
- اس کے استعمال سے پیشاب کے جملہ امراض سے نجات ملتی ہے۔ مثانے کی نالیوں میں موجود جلن کو دور کر دیتا ہے۔
- بہی کا مرہم زخموں پر لیپ کرنے سے متاثرہ حصوں کو فائدہ ہوتا ہے۔
- رسول اللہ ﷺ نے بہی کا استعمال حاملہ خواتین کے لیے بڑا مفید قرار دیا ہے۔
- رسول اللہ ﷺ کا ارشاد عالیشان ہے۔

"اپنی حاملہ عورتوں کو سفرجل کھلایا کرو، اس لیے کہ یہ دل کے امراض کو درست کرتا ہے اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔"

- شیر خوار بچوں کو شدید دست آنے کی شکایت میں تھوڑا سا بہی کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔
- ذائقہ کے اعتبار سے اس کا مزاج بدلتا رہتا ہے، مگر تمام بہی سرد و قابض ہوتی ہے۔ معدہ کے لیے موزوں ہے۔ شیریں بہی میں برودت و یبوست کم ہوتی ہے، اور زیادہ معتدل ہوتی ہے اور ترش بہی میں قبض اور برودت و یبوست بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔
- بہی کی ساری اقسام تشنگی کو بجھاتی ہیں اور قے کو روکتی ہیں۔ پیشاب آور ہے۔ پاخانہ بستہ کرتی ہے، آنتوں کے زخم کے لیے نافع ہے۔
- خون کی سیلانی، ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ اگر اس کو کھانے کے بعد استعمال کیا جائے تو تبخیر سے روکتی ہے۔
- اس کا زیادہ استعمال اعصاب کے لیے مضر ہے۔ معدہ میں پیدا ہونے والے صفراء کی حرارت کو کم کرتا ہے۔
- اگر اس کو بھون لیا جائے تو خشونت کم ہو جاتی ہے اور ہلکا بھی ہو جاتا ہے، اور اگر اس کے بیج میں گڑھا کر کے اس کا تخم نکال لیا جائے اور اس میں شہد

ملا کر گوندھے ہوئے آٹا پر اس کو لیپ دیں پھر اس کو گرم بھوبھل پر سینک دیں تو بے حد مفید ثابت ہوگا۔

- شہد کے ساتھ اس کو بھون کر یا پکا کر استعمال کرنا بہتر ہے۔ اس کا تخم حلق، سانس کی نالی کی خشونت کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اور بہت سے دیگر علاجوں میں بھی نافع ہے۔

فضلات کا اخراج

- اس کی سوختہ شاخیں اور دھلے ہوئے پتے توتیاً کی طرح فوائد رکھتے ہیں۔ کھانے سے پہلے اسے استعمال کرنے سے قبض کرتا ہے، اور کھانے کے بعد استعمال کرنے سے پاخانہ نرم کرتا ہے اور فضلات کو جلد خارج کرنے میں بے مثل ہے۔

مقوی معدہ

- اس کا روغن پسینہ روکتا ہے۔ معدہ کے لیے مقوی ہے، اس کا مربہ معدہ اور جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا اور سانس کو خوشگوار بناتا ہے۔

Scanned with CamScanner

زیتون

زیتون کا ذکر قرآن پاک میں چھ بار ہوا ہے۔ مذہبی نقطہ نگاہ سے یہ وہ مبارک درخت ہے، جس کی اللہ رب العزت نے قسم کھائی ہے۔ اس کا تیل بے حد پاکیزہ خیال کیا جاتا ہے، کیونکہ اپنے نور کی پاکیزگی میں اللہ رب العزت نے اس کی تمثیل بیان فرمائی ہے۔

قرآن مجید میں زیتون کا ذکر

اس کا قرآنی نام "الــزَّیتُـونَ" ہے۔ یہ ایک چھوٹا سا درخت ہے، اس کی پیداوار قلم لگا کر ہوتی ہے کیونکہ بغیر قلم لگائے پودے اچھے پھل نہیں دیتے ہیں۔ اس کے پھل چٹنی اور اچار کے کام میں لائے جاتے ہیں، جبکہ پکے ہوئے پھل انتہائی شیریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔

اللہ رب العزت نے قرآن پاک میں جن ناموں کی قسم کھائی ہے۔ ان میں ایک نام زیتون کا بھی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

"قسم ہے انجیر اور زیتون کی۔ اور طور سینا کی۔ اور اس امن والے شہر کی۔ کہ ہم نے انسان کو بہترین انداز کے ساتھ پیدا کیا۔"

(سورہ التین: 1 تا 4)

اس طرح قرآن پاک کی سورہ الانعام میں مختلف پھلوں کے ساتھ اللہ رب العزت نے زیتون کا تذکرہ بھی کیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

"اور وہی تو ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا اور پھر ہم نے

اس کے ذریعہ سے ہر قسم کی روئیدگی کو نکالا اور پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ ہم اس سے اوپر تلے چڑھے دانے نکالتے ہیں اور کھجور کے درختوں سے یعنی ان کے گچھوں سے خوشے نکلتے ہیں۔ نیچے کو لٹکتے ہوئے اور ہم نے باغ انگور اور زیتون اور انار کے پیدا کیے باہم مشابہ اور غیر مشابہ۔ اس کے پھل کو دیکھو جب وہ پھلتا ہے اور اس کے پکنے کو دیکھو۔ بے شک ان سب میں دلائل ہیں ان لوگوں کے لیے جو ایمان کی طلب رکھتے ہیں۔"

(سورہ الانعام 99)

اس سورہ مبارکہ میں ایک اور مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

"اور وہی (اللہ پاک) ہے جس نے باغات پیدا کیے وہ بھی چھتریوں پر چڑھائے جاتے ہیں (جیسے انگور) اور وہ بھی جو چھتریوں پر نہیں چڑھائے جاتے اور کھجور کے درخت اور کھیتی جن میں کھانے کی چیزیں مختلف طور کی ہوتی ہیں اور زیتون کو اور انار جو (انار انار) باہم اور (زیتون زیتون) باہم ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں اور (کبھی) ایک دوسرے کے مشابہ نہیں بھی ہوتے ان سب کی پیداوار کھاؤ۔" (سورہ الانعام: 141)

اسی طرح قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

"وہ (اللہ) وہی ہے جس نے تمہارے لیے آسمان سے پانی برسایا جس سے تمہیں پینے کو ملتا ہے اور اس سے سبزہ زار پیدا ہوتے ہیں جن میں تم مویشی چراتے ہو اس سے وہ تمہارے لیے کھیتی اُگاتا ہے نیز زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل۔ بے شک اس میں بڑی نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو

Scanned with CamScanner

سوچتے رہتے ہیں۔'' (سورہ النحل:10-11)

ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''اور ایک درخت بھی پیدا کیا جو طور سینا میں پیدا ہوتا ہے وہ اگتا ہے تیل لیے ہوئے اور کھانے والوں کے لیے سالن لیے ہوئے۔'' (سورہ المومنون:20)

ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''اللہ آسمانوں اور زمین کا نور ہے (کائنات میں) اس کے نور کی مثال ایسی ہے جیسے ایک طاق پر چراغ رکھا ہوا ہو، چراغ ایک فانوس میں ہو۔ فانوس کا حال یہ ہو کہ جیسے موتی کی طرح چمکتا ہوا تارا اور وہ چراغ زیتون کے ایک ایسے مبارک درخت کے تیل سے روشن کیا جاتا ہو جو نہ شرقی ہو نہ غربی، جس کا تیل آپ ہی آپ اٹھتا ہوا چاہے آگ اس کو نہ لگے (اس طرح) روشنی ہی روشنی۔ اللہ اپنے نور کی طرف سے جس کو چاہتا ہے رہنمائی فرماتا ہے۔ وہ لوگوں کو مثالوں سے بات سمجھاتا ہے اور وہ ہر چیز سے خوب واقف ہے۔'' (سورہ النور:35)

ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''سو انسان ذرا دیکھے اپنے کھانے کی طرف۔ ہم نے خوب پانی برسایا۔ پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا۔ اور پھر ہم نے اُگایا اس میں غلہ۔ اور انگور اور ترکاری۔ اور زیتون اور کھجور۔ اور گنجان باغ۔ اور میوے اور چارے تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدہ کے لیے۔'' (سورہ عبس:24 تا 32)

زیتون کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

حضرت ابو ہرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''زیتون کا تیل کھاؤ، اسے لگاؤ، یہ پاک اور مبارک ہے۔'' (ابن ماجہ)

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

''رسول اللہ ﷺ ذات الجنب کے علاج میں ورس اور زیتون کی تعریف فرماتے ہیں۔'' (ترمذی)

حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''تمہارے لیے زیتون کا تیل موجود ہے، اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔'' (الجوزی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر (متعدد) بیماریوں سے شفا ہے۔ جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔'' (ابونعیم)

زیتون بطور غذا

زیتون کا پھل کھایا بھی جاتا ہے، اور اس کے تیل کی مالش بھی کی جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کو بھی کھایا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی پیاری غذاؤں میں زیتون کا شمار بھی بے شمار اور لاتعداد فوائد و برکات میں ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل طبی طور پر انسانی جسم پر بہت ہی اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ زیتون کے تیل میں انسانی جسم کے لیے انتہائی فوائد اور شفاء ہے۔ اس لیے کہ رسول اللہ ﷺ نے زیتون کے تیل کو پسند فرمایا، اور خود بھی استعمال کیا اور دوسروں کو بھی استعمال کرنے کی

Scanned with CamScanner

تلقین فرمائی۔

رسول اللہ ﷺ نے زیتون کے تیل کو بے حد پسند فرمایا۔ اسے پاک اور طیب قرار دیا ہے۔ اسے کھانے کی تلقین فرمائی ہے، اور یہ بھی فرمایا ہے کہ اس کی جسم پر مالش کرو۔

زیتون کے پھل کی رنگت جامنی اور اودھی ہوتی ہے۔ اس کے پھل کی شکل بیر کی مانند ہوتی ہے۔ زیتون کے پھل کا ذائقہ ذرا کسیلا ہوتا ہے۔ اس لیے عام طور پر اسے شوق سے نہیں کھایا جاتا، مگر ذائقہ کے برخلاف اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔ بے شمار بیماریوں کا علاج زیتون میں مضمر ہے۔ زیتون اور زیتون کے تیل سے علاج قدیم زمانے سے لے کر آج تک جاری ہے۔

جن ممالک میں زیتون کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ وہاں زیتون کے تیل سے بے شمار اشیاء تیار کی جاتی ہیں، اور انسانی جسم کے لیے بے شمار طبی فوائد حاصل کیے جاتے ہیں، اور اکثر بیماریوں کا علاج بھی صرف زیتون کے تیل سے ہی کیا جاتا ہے۔

زیتون سے علاج

❁ اگر مالش کے لیے زیتون کے تیل کا استعمال کیا جائے تو صحت کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل لگانے سے جسم کی خشکی دور ہوتی ہے۔ سخت سردیوں اور گرمیوں میں جلد پھٹنے لگتی ہے۔ اس سے خون بہتا ہے۔ اگر کبھی کبھی زیتون کے تیل سے مالش کر لی جائے تو یہ شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ مالش کرنے سے پہلے تیل نیم گرم کر لینا چاہیے۔

بالوں اور ناخنوں کی تندرستی

❁ بالوں اور ناخنوں کی تندرستی اور ان کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے روغنِ زیتون بہت مفید ہے۔ زیتون کا تیل جسم سے تیزابی مادہ ختم کرنے کا باعث

بنتا ہے۔ معدہ کی جھلی کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔ رسولی کے زخم میں زیتون کا تیل زخم مندمل کر دیتا ہے۔

امراض جگر

❁ امراض جگر کا شافی علاج ہے، بہت سے جلدی امراض اس وجہ سے شروع ہو جاتے ہیں کہ جسم سے خراب مادے اور فضلے پوری طرح خارج نہیں ہوتے، یہ شکایت قبض اور بدہضمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر روغن زیتون پیا جائے تو یہ قبض کو ختم کر دیتا ہے۔

معدہ کی تیزابیت

❁ زیتون کے تیل کا طویل عرصہ غذائی طور پر استعمال معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے، اور السر کو مٹاتا ہے۔ جلدی بیماریوں میں عام طور سے درد میں خصوصاً نہایت مفید ہے۔ کئی اقسام کی مرہموں، پلاسٹروں اور نفیس قسم کے صابن بنانے کی صنعت میں روغن زیتون کی کافی کھپت ہے۔ دل کے ان امراض میں جن میں زیادہ چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے، زیتون کا تیل سود مند ثابت ہوتا ہے۔

زکام کا علاج

❁ زیتون کا تیل مسلسل پینے سے نمونیہ اور زکام کی بیماری کبھی لاحق نہیں ہوتی۔ پیٹ کے سرطان میں مبتلا مریضوں کے لیے زیتون کا تیل پینا بیماری سے نجات دیتا ہے۔ جن کا معدہ خراب ہو، کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہوتا ہو، بدہضمی کی کیفیت کی وجہ سے کھٹے ڈکار آتے ہوں، ایسے میں زیتون کا تیل پینے سے فوری صحت بخش نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

آنتوں میں سوزش

آنتوں میں سوزش یا کسی قسم کے زخم ہونے کی وجہ سے درد ہوتی ہو تو زیتون کا تیل پینے سے آہستہ آہستہ آرام آ جاتا ہے۔ تبخیر معدہ کے مرض میں زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ اور زکام کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

فالج ولقوہ

فالج اور لقوہ کے مریضوں کو ہر روز مسلسل زیتون فائدہ دیتا ہے۔ زیتون کا تیل ہر قسم کے زہریلے اثرات کو زائل کر دیتا ہے۔ زہر خورانی کی وجہ سے پیٹ میں جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کو درست کرنے کے لیے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ زہر خورانی کے مریضوں کو مسلسل زیتون کا تیل پلانے سے جلد شفا حاصل ہو جاتی ہے۔ پیچش کے مرض میں مبتلا افراد اس کا استعمال کریں تو ان کو اس مرض سے جلد ہی نجات مل جاتی ہے۔

امراض چشم

امراضِ چشم میں بھی زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ ایک سلائی زیتون کے تیل میں ڈبو کر آنکھوں میں پھیرنے سے آنکھوں کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ بے خوابی کی وجہ سے آنکھوں میں جو سرخی آ جاتی ہے۔ اسے ختم کر دیتا ہے۔

بواسیر

بواسیر کے مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا مرض جاتا رہتا ہے، اور مکمل طور پر شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

مردانہ کمزوری

زیتون کا تیل مردانہ کمزوری کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ بھی زیتون کے تیل کے بے شمار فوائد ہیں، حتیٰ کہ کان میں پانی پڑ جائے جس کی وجہ سے تنگی ہو رہی ہو تو فوراً زیتون کے تیل کے چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔ جس سے کان میں پڑا ہوا پانی نکل جاتا ہے۔ اگر زیتون کے پھل کا اچار بنا کر استعمال کیا جائے تو معدہ کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جس سے بھوک خوب لگتی ہے۔ نہ ٹھیک ہونے والوں زخموں اور پھوڑوں پر زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں اور بدبو جاتی رہتی ہے۔ زیتون کا تیل پیشاب کی جملہ بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ پیشاب میں رکاوٹ دور ہو جاتی ہے، اور پیشاب آنے کا عمل آسانی کے ساتھ ہو جاتا ہے۔

تپ دق کا علاج

تپ دق کے مریضوں کے لیے روزانہ زیتون کا تیل پینا مرض سے شفا بخشتا ہے۔ پرانی کھانسی کے مرض میں مبتلا افراد زیتون کے تیل کا استعمال کریں تو ان کو جلد ہی افاقہ ہوگا۔ جدید تحقیق کے مطابق جو لوگ زیتون کا تیل پیتے ہیں، انہیں کبھی پیٹ کا کینسر لاحق نہیں ہوتا۔ جذام اور کوڑھ کے مریضوں کے لیے زیتون کے تیل کی مالش بہت ہی مفید ہے۔

پٹھوں اور جوڑوں کا درد

پٹھوں اور جوڑوں کے درد میں زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ ہر روز بلا ناغہ سر پر زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ جن افراد کے بال جھڑتے ہوں، ان کے لیے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی فائدہ مند ہے۔

Scanned with CamScanner

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا

- وقت سے پہلے سفید ہوتے بالوں کو روکتا ہے۔ سر پر زیتون کے تیل کی مالش سے بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس جگہ بالوں کی جڑیں کمزور ہو چکی ہوں، وہاں پر زیتون کے تیل کی مالش سے جڑوں میں طاقت اور قوت آ جاتی ہے۔

دائمی قبض

- زیتون کا تیل پانی میں ملا کر پینے سے دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔ پیٹ کے اکسیر امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ آنتوں کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ زیتون کا تیل پینے سے پیٹ کے اندر پائے جانے والے کیڑے اجابت کے راستے باہر نکل جاتے ہیں۔ جس سے انسانی جسم پر صحت مندانہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آنتوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

گردہ کے امراض

- گردے کے مرض میں مبتلا افراد زیتون کے تیل کے استعمال سے جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ ایگزیما اور چنبل کے مریضوں کے لیے روغن زیتون کی مالش بہت ہی مفید ہے۔ سردیوں میں جن افراد کی جلد خشک ہو جاتی ہے، یا پھٹ جاتی ہے۔ ان کے لیے زیتون کے تیل کی مالش کرنا انتہائی مفید ہے۔

جلے ہوئے زخم

- زیتون کا تیل بیرونی جسم پر بھی صحت مندانہ اثرات ڈالتا ہے۔ جلے ہوئے زخموں پر زیتون کا تیل لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ جلدی امراض میں زیتون کے تیل کا استعمال اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

چہرے پر نکھار

- زیتون کے تیل کو مسلسل پینے والے کی طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔

چہرے پر شادابی آ جاتی ہے۔ رنگت نکھر جاتی ہے۔ دانتوں کے امراض میں زیتون کے تیل کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ زیتون کے تیل میں خوردنی نمک ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑوں پر ملنے سے پائیوریا جیسی بیماری سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ مسوڑوں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں ان میں ہونے والے درد سے آرام آ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

سنگترہ

یوں تو ہر پھل کی اہمیت اور افادیت اپنی جگہ مسلمہ ہے، لیکن سنگترے کو غذائیت کے اعتبار سے پھلوں میں خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ اس کا رنگ سرخ زردی مائل، ذائقہ چاشنی دار شیریں، مزاج سرد تر درجہ سوم، مفرح اور مسکن تشنگی ہے۔ جسمانی حرارت کو فرو کرتا ہے۔

اس کا ذکر قرآن پاک میں کہیں موجود نہیں، البتہ احادیث میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے بھی شرفِ طعام و دہن بخشا ہے۔

سنگترہ کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

سنگترہ کا ذکر اکثر احادیث میں ''اترج'' کے نام سے آیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس کی خوشبو کو عمدہ اور ذائقہ کو لذیذ قرار دیا ہے۔

دنیا کے بیشتر ممالک میں سنگترہ کی کاشت کی جاتی ہے۔

ذائقہ کے اعتبار سے سنگترہ بنیادی طور پر میٹھا ترش پھل ہے۔ اس لیے ایک حدیث سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا ایک نابینا صحابی کو سنگترے کی قاشیں شہد میں ڈبو ڈبو کر کھانے کے لیے دے رہی تھیں۔

سنگترہ بے شمار خوبیوں اور فوائد کا حامل ہے۔ جس پھل کی تعریف اللہ کے محبوب ﷺ نے فرمائی ہو یقیناً اس کے فوائد اعلیٰ پائے کے ہوتے ہیں۔

سنگترہ بطور غذا

سنگترہ کا شمار بھی رسول اللہ ﷺ کی غذاؤں میں ہوتا ہے۔

حضرت ابوموسیٰ الاشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''قرآن پڑھنے والے مومن کی مثال ''اترج'' کی طرح ہے۔
جس کی خوشبو پاک، عمدہ اور ذائقہ بھی پاک اور لذیذ ہوتا ہے۔

(بخاری)

اس حدیث سے یہ بات معلوم ہوئی کہ رسول اللہ ﷺ نے اس پھل کو شرف طعام بھی بخشا، اسے پسند بھی فرمایا اور اس کی اتنی پاکیزہ مثال بھی دی۔

سنگترہ ایک قوت بخش غذا ہے، جسے رسول اللہ ﷺ نے پسند فرمایا ہے۔

سنگترہ کے طبی خواص کے بارے میں مسند فردوس الدیلمی میں لکھا ہے:

''اترج لاتعداد امراض سے شفا دیتا ہے۔ یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے دل کو مضبوط کرتا ہے اور دل کے دورے کی شدت کو کم کرتا ہے۔''

اس کے علاوہ بھی سنگتروں میں امراض کا شافی علاج پایا جاتا ہے۔ اطباء کرام نے اپنے طویل مشاہدوں کے بعد سنگترے کے بے شمار طبی خواص بیان فرمائے ہیں۔

سنگترہ اپنے خواص کے لحاظ سے لیموں کے ہم پلہ پھل ہے۔ اس میں دیگر پھلوں کی نسبت زیادہ غذائیت اور شفا بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے، اور انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن سی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔

یہ پیاس کی شدت اور جلن کو کم کرتا ہے۔ صالح اور صاف خون پیدا کرنے میں یہ پھل لاجواب ہے۔ ایسی خواتین جن میں خون کی کمی ہو، انہیں اس کا اکثر

Scanned with CamScanner

استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے ان کے زرد چہرے نکھر جائیں گے۔ اگرچہ چند سنگترے یا مالٹے کھا کر ایک ابلا ہوا انڈا ہمراہ کھا لیا جائے تو خون بننے میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ہاضمہ میں معاونت کرتا ہے۔ اس سے الٹی اور قے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

طب یونانی میں اس پھل کو بے حد اہمیت حاصل ہے۔ وہ اسے عمدہ پھل کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ یہ مفرح ہے۔ دل و دماغ کو فرحت وتقویت بہم پہنچاتا ہے۔ گرمی اور پیاس کو رفع کرتا ہے۔ بھاری اور ثقیل کھانے کے بعد اسے کھانا بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ اسے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ معدہ اور آنتوں کو صاف کر کے ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ ایام حمل میں ماں بننے والی خواتین اگر سنگترے کا استعمال کریں تو ان کے بچے صحت مند اور خوب صورت پیدا ہوں گے۔

سنگترہ مصفیٔ خون ہے اور ساتھ ہی قبض کشا بھی، یرقان اور اختلاج قلب میں موزوں پھل ہے۔

سنگترہ کا عرق شیرخوار بچوں کے لیے آب حیات سے کم نہیں ہے، کیونکہ اس میں بچوں کی گروتھ کے عین مطابق وٹامن اے اور بی اور سی کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

اس رس دار پھل میں گودا اور ریشہ خوب ہوتا ہے، تمام ریشوں کی طرح سنگترے کے ریشے بھی خون میں کولسٹرول کی مقدار میں کمی واقع کرتے ہیں۔ اس لیے اسے بلڈ پریشر کے مریضوں کو استعمال کرا دیا جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق ایک سنگترے میں 49 ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ یہ مفید پھل تپ دق، نمونیا، کھانسی اور گنٹھیا کے امراض میں اکسیر اور مجرب ہے۔ یہ مصفی خون ہے، اس کے کھانے سے موٹاپے میں کمی ہوتی ہے، جن لوگوں کو ترشی منع ہے وہ اسے کالی مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھا کر اس کے مضر اثرات کو ختم کر سکتے ہیں۔

سنگترہ سے علاج

❁ سنگترہ کا رس دودھ پینے والے بچوں کے لیے خاص طور پر بہت مفید ہوتا ہے۔ اس کا ایک چھٹانک رس ایک لیٹر دودھ میں ملا کر بچے کو پلائیں تو بچے کا وزن بڑھ جاتا ہے اور آنتوں کی بیماریاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔

ہاضمہ کا علاج

❁ سنگترہ کا عرق ہاضمہ درست کرتا ہے، اور دودھ کے ساتھ ملا کر پینے سے جسم کی نشوونما میں بہتری ہوتی ہے۔

بچوں کا چڑ چڑا پن

❁ ایسے بچے جو پیدائشی طور پر چڑ چڑے ہوتے ہیں، اور ہر وقت روتے یا منہ بسورتے رہتے ہوں، یا ایسے بچے جو اپنی خوراک صحیح طور پر ہضم نہ کر سکتے ہوں، ان کے لیے بہترین نسخہ یہ ہے۔

❁ سنگترے کا رس نکال کر اسے کپڑے یا چھلنی سے چھان لیں، بچے کی جسمانی حالت اور عمر کے لحاظ سے اسے دن میں چار مرتبہ ایک یا دو چمچے پلا دیا کریں، ڈیڑھ ماہ تک اس نسخہ کا استعمال جاری رکھیں، اس سے بچہ نہ صرف تندرست ہو جائے گا، بلکہ اس کی خراب عادتیں بھی دور ہو جائیں گی۔

بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت

❁ سنگترہ میں دیگر پھلوں کی بہ نسبت زیادہ غذائیت اور شفاء بخش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے دل و دماغ کو فرحت ملتی ہے، اور انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

کیل، مہاسے اور داغ

❁ سنگترہ کے ساتھ اس کے چھلکے بھی بعض ادویہ میں استعمال کیے جاتے ہیں،

Scanned with CamScanner

کیل مہاسوں اور چہرے کے داغ دھبوں کے لیے یہ خاص طور پر مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جو نوجوان لڑکے، لڑکیاں اس مسئلہ کا شکار ہوں، وہ ذیل میں موجود نسخہ کی افادیت سے استفادہ کریں۔

❁ سنگترہ کا چھلکا اتار کر کسی محفوظ مقام پر رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں، پھر اس کا ضماد تیار کریں، اسے روزانہ چہرے پر دو تین مرتبہ لگائیں، چند دن میں ہی داغ دھبے دور ہوجائیں گے۔

بھوک کی کمی

❁ اس کی ایک ترکیب کچھ یوں ہے۔

❁ اکثر لوگوں کو بھوک کم لگتی ہے، یا بالکل نہیں لگتی، ان کی زبان کا ذائقہ بھی جاتا رہتا ہے۔ حسب ضرورت سنگترے لیں انہیں چھیل کر قاشیں بنالیں، ان قاشوں پر باریک کی ہوئی سونٹھ چھڑک کر ایک ہفتہ تک مسلسل استعمال کریں، اس کے مسلسل استعمال سے کھوئی ہوئی بھوک لوٹ آئے گی۔ اس کے علاوہ ان کی حِس ذائقہ میں بھی اضافہ ہوگا یہ بے حد آسان آزمودہ نسخہ ہے۔

صاف جلد کے لیے نسخہ

❁ سنگترہ کا چھلکا بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ اسے کاٹ کر سکھا کر رکھ لیں۔ اسے آپ زردے یا میٹھے چاولوں میں ڈال کر بھینی سی خوشبو حاصل کرسکتے ہیں۔ اس طرح اس کے پسے ہوئے سفوف میں تھوڑی سی ہلدی اور چنبیلی کی سادہ کلی پسی ہوئی ڈال کر باہم ملا دیں اور اس میں مناسب سا پانی ڈال کر رکھ دیں۔ یہ ابٹن تیار ہے۔ منہ دھوتے وقت یہ ابٹن لگائیں۔ اس سے آپ کی جلد صاف ستھری ہوگی، اور اس پر چمک دمک آجائے گی۔ مہاسوں میں چھپا ہوا میل نکل جائے گا۔ یہ بازاری لوشن اور کریموں سے بدرجہا بہتر شے

ہے۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی جلد پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور بے ضرر ثابت ہوتا ہے۔

❁ سنگترہ کا چھلکا کسی محفوظ مقام پر رکھ کر خشک کرلیں، ان چھلکوں کو باریک پیس لیں، رات کے وقت سونے سے قبل اس سفوف کو مناسب مقدار لے کر پانی میں ملائیں، اور اسے چہرے پر لیپ کرلیں، خشک ہونے پر چہرے کو تازہ پانی سے دھولیں۔ چند دن ایسا کرنے سے چہرہ نکھر جاتا ہے اور داغ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔

ضعفِ معدہ

❁ کمزوری معدہ میں سنگترے کے پھولوں کا عرق بے حد مفید ہوتا ہے۔ اسے سادہ پانی میں ملا کر صبح وشام پینے سے کافی افاقہ ہوتا ہے۔ اعصابی تھکن اور کھچاؤ دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں گیس جمع نہیں ہوتی اگر کسی کو گیس کی تکلیف ہو تو اس نسخہ سے اس کا اخراج ہوجاتا ہے اور جسم ہلکا پھلکا ہوجاتا ہے۔

ہسٹریا کا مرض

❁ اکثر خواتین کو جسم میں حرارت بڑھ جانے سے ہسٹریا کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ انہیں مختلف اوقات میں دورے پڑنے لگتے ہیں، ناسمجھ لوگ انہیں آسیب سمجھ کر الٹی سیدھی حرکتیں کرتے ہیں، جبکہ ذی شعور بزرگ ان کی جلد شادی کرنے کی رائے دیتے ہیں جو کہ حالات پر منحصر ہوتی ہے۔ ایسے میں اللہ رب العزت نے اس پودے کو یہ صلاحیت دی ہے کہ وہ اس مرض پر قابو پاسکے۔

❁ ایسی خواتین جو دردوں کی کثرت کا شکار ہوں، اور بے ہوش ہوجاتی ہوں انہیں سنگترہ کے تازہ پھولوں کا عرق سادہ پانی میں یا دودھ میں ملا کر پلایا جائے تو ان کی تکلیف کم ہوکر ختم ہوجاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

- سنگترہ کے استعمال سے وبائی امراض کے خلاف جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

بار بار پیاس لگنا

- جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو، ان کے لیے سنگترہ کھانا مفید ہے، یہ پیاس کو بجھاتا ہے، جگر کی تپش کو دور کرتا ہے۔
- سنگترہ کے گودہ کو عرقِ گلاب اور شہد میں ملا کر رات کو فریج میں رکھ دیں۔ صبح نہار منہ پر ٹھنڈا ٹھنڈا نوش کر لیں۔ اس سے جسم کو تقویت ملتی ہے، جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ معدہ طاقتور ہوتا ہے۔ طبیعت میں بے چینی اور ہیجانی کیفیت کو ختم کر کے سکون پیدا کرتا ہے۔ چہرے کی رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔

ٹائیفائیڈ کا علاج

- اگر کسی کو ٹائیفائیڈ کا مرض لاحق ہو جائے تو اسے جو کے دلیہ میں 250 ملی لیٹر سنگترہ کا رس شامل کر کے کھلائیں۔ اس سے بخار بھی اتر جائے گا اور جسم میں توانائی بھی بحال ہوگی۔ اس طرح اگر کسی کو سردی کے باعث ٹائیفائڈ ہو جائے اور اسے کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتا ہو، تو ایسے میں اسے حسب قوت سنگترے یا کینو کھلائیں تاہم سنگترے ترشی مائل شیریں ہونے چاہئیں۔ اگر ان کی پھانک سے گودا نکال کر اس میں چینی شامل کر کے تھوڑا سا گرم کیا جائے اور مریض کو کھلایا جائے، اس کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

گلے کی خراش

- سنگترہ کے جوس میں پانی اور شہد ملا کر گرم کریں اور سردی کے موسم میں زکام ہونے کی صورت میں نیم گرم پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ گلے کی خراش بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔

خرابی خون کا علاج

- سنگترہ کا شربت خرابی خون کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس مرض میں مزید مثبت نتائج کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں۔ چھ ماشہ چرائتہ رات کے وقت بھگو کر رکھ دیں۔ اسے صبح اٹھ کر نہار منہ سنگترے کے شربت کے ہمراہ پینے سے بار بار نکلنے والی پھنسیوں اور خون میں بڑی ہوئی تیزابیت و خرابی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہی شربت دست آنے کی تکلیف میں بھی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

دانتوں کے امراض

- تندرست جسم کے لیے وٹامن سی اشد ضروری ہے، لیکن اکثر لوگ اس کی کمی کی وجہ سے مختلف امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان میں دانتوں کے امراض بھی شامل ہوتے ہیں۔ عام طور پر ان لوگوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ دانتوں سے پیپ یا خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ان امراض میں سنگترہ بے حد مفید ثابت ہوتا ہے، کیونکہ اس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سنگترہ محض کھانے سے ہی یہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

گلے کی خراش

- گلے کی خراش بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ سنگترے کا استعمال نظام ہضم کو درست رکھتا ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے، تبخیر معدہ کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔

دردِ قولنج و دیگر امراض

- سنگترے کا چھلکا خشک کر کے پیس لیں، پھر اس میں خالص شہد ملا کر دردِ قولنج کے مرض میں چاٹنا فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے پیٹ کی گیس خارج ہوتی ہے۔
- سنگترہ کا جوس یرقان کے مرض میں فائدہ دیتا ہے۔
- حاملہ خواتین میں متلی اور قے کی کیفیت کو دور کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

- سنگترہ اسہال کے مرض میں مفید ہے۔
- سنگترہ پوست وتخم یعنی مسلم کسی سایہ دار مقام پر رکھ دیں۔ جب گل کر سوکھ جائے تو پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ ان میں سے پانچ سے دس عدد تک متلی وقے اور اسہال مفرط کے لیے مفید ہیں۔ جو ہیضے کے سبب ہوں مجرب ہیں اور بہت جلد نفع دیتی ہیں۔ سرد مزاجوں میں پٹھوں اور نرخرے کے لیے مضر ہے۔ اس لیے قند یا کھانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔
- سنگترہ میں چونکہ وٹامن سی ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے مریض جن میں وٹامن سی کی کمی ہو، ان کے لیے سنگترہ کھانا بہت ہی مفید ہے۔
- آنتوں کی سوزش میں سنگترہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چنبل کے دانے وگنٹھیا

- سنگترہ کے چھلکے کا عرق یا جوس نکال کر اس میں زیتون کا تیل شامل کریں، اور خوب اچھی طرح مکس کر کے چنبل کے دانوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے، گنٹھیا کے مرض میں بھی یہ بہت مفید ہے اور جوڑوں پر مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

صفراوی اسہال

- سنگترہ کھانے سے صفراوی اسہال دور ہو جاتے ہیں۔ قبض کی حالت میں صبح نہار منہ چند سنگترے کھا لینا مفید ہے۔ جسم میں اندرونی طور پر موجود ہر قسم کی سوزش اور ورم سنگترہ کھانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

دیگر علاج

- گرمی کے موسم میں ہونے والے بخار میں سنگترے کے جوس میں شہد ملا کر دینے سے افاقہ ہوتا ہے۔
- بواسیر کے مرض میں بھی سنگترے کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

- سنگترے کو خالص شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے خون کی کمی دور ہوتی ہے۔
- سنگترے کا چھلکا خشک کر کے کھانے سے پیٹ میں کیڑے نہیں پڑتے۔
- سینے کی جلن اور بوجھ کی کیفیت میں سنگترے کا جوس پینا فائدہ کرتا ہے۔
- چہرے پر کیل اور مہاسوں کی وجہ سے پڑنے والی چھائیوں میں سنگترے کا تازہ چھلکا رگڑنا فائدہ دیتا ہے۔ چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے اور داغ دھبے دور کرتا ہے۔
- سنگترہ کا چھلکا دانتوں تلے چبانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ پانچ منٹ تک چبانے سے پیٹ کی گندی ہوا خارج ہو جاتی ہے۔

نزلہ وزکام

- جن لوگوں کو نزلہ وزکام کا عارضہ لاحق رہتا ہو ان کے لیے بھی سنگترہ مفید ترین پھل ہے۔ انہیں چاہیے کہ وہ 250 ملی لیٹر سنگترے کا رس نکال کر کسی برتن میں ڈال دیں اور اسے دھیمی آنچ پر چڑھا دیں۔ جب رس ابلنے لگے تو اس میں چار ماشہ بنفشہ ڈال کر فوراً اسے آگ سے اتار لیں۔ برتن کا منہ کسی ڈھکن سے بند کر دیں۔ پانچ منٹ کے بعد اسے گرم گرم ہی چھان کر استعمال کریں۔ دن میں جتنی بار پیاس محسوس ہو یہی پئیں۔ اس دوران دیگر غذا کا استعمال نہ کیا جائے تو مفید ترین نتائج دستیاب ہوتے ہیں۔

بھوک کی کمی وکھانا ہضم نہ ہونا

- اگر بھوک کم لگتی ہے، کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا۔ کھانے کے بعد فطری لذت سے محروم رہتے ہیں، تو اس چٹکلہ سے کام لے کر اپنی بھوک درست کر لیں۔
- سنگترہ کی قاشیں لے کر ان پر سونٹھ کا سفوف اور کالا نمک چھڑک کر کھائیں، انشاء اللہ بھوک بڑھ جائے گی۔ اس کا استعمال ایک ہفتہ تک کریں۔

Scanned with CamScanner

دمہ، خشک کھانسی

✿ دمہ، خشک کھانسی، دق وسل، نمونیہ اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے بھی یہ پھل بہت مفید ہے۔ سنگترہ کا رس ایک لیٹر مصری ایک کلو، عرق بید مشک 250 گرام، عرق کیوڑہ 250 ملی لیٹر ملا کر استعمال کریں گرمی کی تیزی دور ہوگی، پیاس میں تسکین دیتا ہے۔ مفرح اور مقوی قلب ہے۔ سنگترہ کی ترشی کھانسی کے لیے اکسیر ہے۔ عمدہ اور سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ دورانِ کھانسی پکے ہوئے سنگترے کے رس میں مصری ڈال کر دیں انشاء اللہ کھانسی دور ہو جائے گی۔

کھجور

کھجور انتہائی طاقتور اور خوش ذائقہ غذا ہے، قرآن مجید میں اس کا ذکر کئی مقامات پر آیا ہے۔ یہ رسول اللہ ﷺ کی محبوب و مرغوب غذا تھی۔

قرآن میں اسے نَخل، نَخِیل اور نَخلة کے نام سے پکارا گیا ہے۔ کھجور ایک صحرائی پھل ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہیں، بصرہ اور عراق کی کھجور مشہور ہے۔ یہ گلابی رنگ کی موٹی اور شاداب ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء میں شکر اور وٹامن بی شامل ہے۔

قرآن مجید میں کھجور کا ذکر

کھجور ایک بہترین غذا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی بہترین غذاؤں میں ایک کھجور بھی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

> ''کیا تم میں سے کوئی یہ پسند کرتا ہے کہ اس کا ایک باغ کھجوروں اور انگوروں کا ہو جس کے نیچے نہریں بہہ رہی ہوں (اور) اس کے علاوہ اس باغ میں اور بھی قسم کے میوے ہوں اور اس کا بڑھاپا آ چکا ہو اور اس کے عیال کمزور ہوں، اس (باغ) پر ایک بگولا آئے کہ اس میں آگ ہو تو وہ باغ جل جائے۔ اللہ اس طرح تمہارے لیے کھول کر نشانیاں بیان کرتا ہے تا کہ تم فکر سے کام لو۔'' (سورۃ البقرہ: 266)

قرآن میں ایک اور مقام پر ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

Scanned with CamScanner

''اور وہی تو ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا پھر ہم نے اس کے ذریعے سے ہر قسم کی روئیدگی کو نکالا پھر ہم نے اس سے سبز شاخ نکالی کہ ہم اس سے اوپر تلے چڑھے دانے نکالتے ہیں، اور کھجور کے درختوں سے یعنی اس کے گچھوں سے خوشے نکلتے ہیں نیچے کو لٹکتے ہوئے اور ہم نے باغ انگور اور زیتون اور انار کے پیدا کیے باہم مشابہ اور غیر مشابہ اس کے پھل کو دیکھو جب وہ پھلتا ہے اور اس کے ساتھ پکنے کو دیکھو، بے شک ان سب میں دلائل ہیں ان لوگوں کے لیے جو ایمان کی طلب رکھتے ہیں۔'' (سورہ الانعام 99)

اسی سورہ مبارکہ میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

''اور وہی اللہ تو ہے جس نے باغ پیدا کیے چھتریوں پر چڑھائے ہوئے بغیر چڑھائے ہوئے اور کھجور کے درخت اور کھیتی کہ ان کے کھانے کی چیزیں مختلف ہوتی ہیں اور زیتون اور انار باہم مشابہ بھی اور غیر مشابہ بھی۔ اس کے پھلوں میں سے کھاؤ جب وہ نکل آئیں اور اس کا حق (شرعی) اس کے کاٹنے کے دن ادا کر دیا کرو اور اسراف مت کرو۔ بے شک اللہ اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔'' (سورہ الانعام: 141)

اللہ رب العزت کا ارشاد ہے:

''اور زمین میں پاس پاس قطعے ہیں اور انگوروں کے باغ ہیں، کھیتیاں ہیں اور کھجوریں گنجان بھی ایک ہی پانی سے سیراب کیے جانے والے اور پھر بھی ہم ان میں سے پھلوں میں ایک کو دوسرے پر فضیلت دیتے ہیں بے شک ان سب میں ان لوگوں کے لیے جو عقل سے کام لیتے ہیں دلائل موجود ہیں۔'' (سورہ الرعد: 4)

اللہ رب العزت کا ارشاد ہے:

''وہ (اللہ) وہی ہے جس نے تمہارے لیے آسمان سے پانی برسایا، جس سے تمہیں پینے کو ملتا ہے اور اس سے سبزہ زار پیدا ہوتے ہیں جن میں تم مویشی چراتے ہو۔ اور اس سے وہ تمہارے لیے کھیتی اگاتا ہے نیز زیتون اور کھجور اور انگور اور ہر قسم کے پھل۔ بے شک ان میں بڑی نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو سوچتے رہتے ہیں۔'' (سورہ النحل: 10، 11)

اسی سورۂ مبارکہ میں مزید ارشاد ربانی ہوتا ہے:

''اور کھجور اور انگوروں کے پھلوں میں بھی تمہارے لیے سبق ہے، تم ان سے نشہ کی چیزیں اور کھانے کی عمدہ چیزیں بناتے ہو، بے شک ان میں (بڑی) نشانی ہے ان لوگوں کے لیے جو عقل سے کام لیتے ہیں۔'' (سورہ النحل: 67)

اس طرح سورہ بنی اسرائیل میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''اور کہنے لگے ہم تم پر ایمان نہیں لائیں گے، جب تک کہ (عجیب وغریب) باتیں نہ دکھاؤ، یعنی یا تو ہمارے لیے زمین میں سے چشمہ جاری کرو، یا تمہارا کھجوروں اور انگوروں کا باغ ہو اور اس کے بیچ میں نہریں بہا نکالو۔'' (سورہ بنی اسرائیل: 90، 91)

اللہ رب العزت کا ارشاد ہوتا ہے:

''اور ان سے دو شخصوں کا حال بیان کیجئے جن میں سے ایک کو ہم نے دو باغ انگور کے دے رکھے تھے اور انہیں کھجور سے گھیر رکھا تھا اور ہم نے ان دونوں کے درمیان کھیتی بھی لگا رکھی تھی۔''

(سورہ الکہف: 32)

Scanned with CamScanner

سورہ مریم میں ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''سو انہیں دردِ زہ ایک کھجور کے درخت کی طرف لے گیا اور وہ بولیں کاش میں اس سے پہلے مرگئی ہوتی اور بھولی بسری ہوگئی ہوتی۔'' (سورہ مریم:23)

ایک اور مقام پر ارشاد ربانی ہوتا ہے:

''(فرعون نے) کہا تم اس پر ایمان لے آئے قبل اس کے کہ میں تمہیں اجازت دوں، بے شک وہ تمہارا بڑا اور استاد ہے جس نے تمہیں بھی جادو سکھایا ہے سو اب میں تمہارے ہاتھ پیر (جانب) خلاف سے کٹواتا ہوں اور تمہیں کھجور کے درختوں پر سولی چڑھاتا ہوں اور یہ بھی تمہیں معلوم ہوا جاتا ہے کہ دونوں میں کس کا عذاب زیادہ سخت اور دیرپا ہے۔'' (سورہ طٰہٰ:71)

کھجور کے متعلق قرآن پاک میں اور متعدد مقامات پر یوں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''اور پھر ہم نے اس کے ذریعہ تمہارے لیے کھجوروں اور انگوروں کے باغ اگائے اور ان میں تمہارے لیے بہت سے میوے ہیں اور ان میں سے تم کھاتے ہو۔'' (سورہ المومنون:19)

''اور کھیتوں اور خوب گندھے ہوئے گچھے والے کھجوروں میں؟'' (سورہ الشعرآ:148)

''اور ایک نشانی ان لوگوں کے لیے، زمین مردہ ہے ہم نے اسے زندہ کیا اور اس سے غلے نکالے، سو ان میں سے لوگ کھاتے ہیں۔ اور ہم نے اس (زمین) میں باغ لگائے کھجوروں اور انگوروں کے اور اس (زمین) میں چشمے جاری کردیے۔ تاکہ لوگ

اس (باغ) کے پھلوں سے کھائیں اور اس سارے نظام کو ان کے ہاتھوں نے نہیں پیدا کیا، سو کیا یہ لوگ شکر نہیں کرتے۔'' (سورہ یٰس:33 تا35)

''اور لمبے لمبے کھجور کے درخت جن کے گچھے خوب گندھے ہو رہتے ہیں ہم نے اگائے۔'' (سورہ قٓ:10)

''عاد نے بھی تکذیب کی سو دیکھو میرا عذاب اور میری تنبیہات کیسی رہیں؟ ہم نے ان پر ایک تند ہوا مسلط کی ایک دائمی نحوست کے دن۔ لوگوں کو اس طرح اکھاڑ پھینکتی تھی گویا وہ اکھڑے ہوئے کھجوروں کے تنے ہوں۔'' (سورہ القمر:18 تا20)

''اور اس نے زمین کو خلقت کے واسطے رکھ دیا کہ اس میں میوے ہیں اور غلاف دار کھجور کے درخت ہیں۔'' (سورہ الرحمٰن:10،11)

اسی سورہ مبارکہ میں ایک اور جگہ ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''ان دونوں میں میوے ہوں گے خرمے اور انار۔ سو تم اپنے پروردگار کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔'' (سورہ الرحمٰن:68،69)

''اور رہے عاد سو وہ ایک تیز و تند ہوا سے ہلاک کیے گئے۔ (اللہ نے) ان پر مسلط کردیا تھا سات سات اور آٹھ آٹھ دنوں تک لگاتار تو وہاں اس قوم کو یوں گرا ہوا دیکھا گیا گویا وہ گری ہوئی کھجور کے تنے پڑے ہیں۔'' (سورہ الحاقہ:6،7)

سورہ عبس میں ارشادِ باری تعالیٰ ہوتا ہے:

''سو انسان ذرا دیکھے اپنے کھانے کی طرف۔ ہم نے خوب پانی برسایا۔ پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا۔ اور پھر ہم نے اگایا اس میں غلہ۔ اور انگور اور ترکاری۔ اور زیتون اور کھجور۔ اور گنجان

Scanned with CamScanner

باغ۔ اور میوے اور چارے۔ تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدے کے لیے۔" (سورہ عبس: 24 تا 32)

قرآنی ارشادات کے ذریعے اللہ رب العزت نے متعدد بار اپنے ان احسانات اور مہربانیوں کا ذکر کیا ہے، جو اس نے پھلوں کی صورت میں انسان کو عطا کیے ہیں۔ ان پھلوں میں یوں تو انگور، انجیر، انار اور زیتون کا ذکر بار بار آیا ہے، لیکن جس پھل اور درخت کا حوالہ سب سے زیادہ دیا گیا ہے وہ ہے کھجور۔

کھجور کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

کھجور کے بارے میں رسول اللہ ﷺ کے ارشاداتِ عالی شان ہیں:

☆ درختوں میں ایک ایسا درخت ہے، جو مرد مومن کی طرح ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں بھی نہیں جھڑتیں، بتاؤ وہ کون سا درخت ہے؟"
پھر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"وہ کھجور (نخل) کا درخت ہے۔" (مسلم)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"صبح نہار منہ کھجوریں (تمر) کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔" (مسند فردوس)

☆ رسول اللہ ﷺ پکی ہوئی تازہ کھجور (رُطب) سے روزہ افطار فرماتے تھے، اگر وہ نہ ہو تو پرانی کھجور (تمر) سے، اور اگر وہ بھی نہ ہو تو پانی اور ستو سے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"برنی کھجور ایک عمدہ دوا ہے۔" (ابونعیم)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"کھجور (رُطب) کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔" (ابونعیم)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"اس عظیم عجوہ کھجور میں ہر بیماری سے شفاٗ ہے، نہار منہ کھانے سے یہ زہروں کا تریاق ہے۔" (مسلم)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"عجوہ کھجور جنت سے ہے۔ اس میں زہر سے شفاٗ ہے۔" (ابن النجار)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"جس کسی نے مدینہ کے دو پہاڑوں کے درمیان کی وادی میں پیدا ہونے والی کھجوروں میں سے سات کھجوریں نہار منہ کھائیں، اس پر شام ہونے تک کوئی زہر نہ اثر کرے گا۔ جس نے شام کو کھائیں وہ صبح تک مامون رہے گا۔" (مسند احمد)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑو، خواہ ایک مٹھی کھجور ہی کھالو، رات کا کھانا چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہوتا ہے۔" (ترمذی)

☆ رسول اللہ ﷺ کی سنت تھی کہ روزہ عجوہ کھجور یا کسی اور کھجور سے افطار فرماتے۔" (ذہبی)

☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
"جس گھر میں کھجور ہو، اس گھر والے بھوکے نہیں۔" (مسلم)

☆ رسول اللہ ﷺ نے حضرت صہیب رومی رضی اللہ عنہ سے فرمایا:
"تم کھجوریں کھا رہے ہو، جبکہ تمہاری آنکھیں دکھ رہی ہیں۔" (طبری)

کھجور بطور غذا

رسول اللہ ﷺ کی بہترین غذاؤں میں کھجور کو اہمیت حاصل ہے۔ آپ ﷺ نے رمضان المبارک میں کھجور سے روزہ افطار کرنے کی ہدایت کی ہے۔ کتب احادیث میں جا بجا ہمیں کھجور کے بارے میں تذکرہ اس کے طبی اور دیگر خواص

Scanned with CamScanner

کے ساتھ ملتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے جہاں پر کھجوریں بطور غذا کے کثرت کے ساتھ استعمال کی ہیں، وہاں پر دوسروں کو بھی اس کی اہمیت وافادیت بتائی ہے۔

ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جس گھر میں کھجور ہو، اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔“

اس حدیث مبارکہ سے یہ معلوم ہوا کہ رسول اللہ ﷺ کے نزدیک کھجور کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ آپ ﷺ فرما رہے ہیں کہ جس گھر میں کھجوریں موجود ہیں، گویا اس گھر والوں کو کسی دوسری غذا کی ضرورت ہی نہیں۔ رسول اللہ ﷺ کے اس قول سے بھی اس بات کو تقویت ملتی ہے، جس کی روایت حضرت سلمٰی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں۔

آپ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں، وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو۔“

اس روایت سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ گھر میں کھانے کی دیگر غذائیں تو موجود ہوں، مگر کھجوریں نہ ہوں تو گویا اس گھر میں کھانے کی کوئی چیز موجود نہیں ہے۔

اس سے ہمیں یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اکثر اوقات رسول اللہ ﷺ نے روٹی کے ساتھ کھجور کو بطور سالن کے استعمال فرمایا۔

حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں:

”میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ جو کی روٹی کے ٹکڑے پر کھجوریں رکھے ہوئے تھے۔“

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”یہ اس روٹی کے ساتھ سالن ہے۔“

رسول اللہ ﷺ کو کھجوریں اس حد تک پسند تھیں کہ کھجوروں کو روٹی کے ساتھ

بطور سالن بھی تناول فرمایا۔ اس کا تذکرہ بھی ملتا ہے۔

”رسول اللہ ﷺ نے مکھن کے ساتھ بھی کھجوریں تناول فرمائی ہیں۔“ (سنن ابی داؤد)

حضرت ابوعسیب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

”ایک شام رسول اللہ ﷺ نے مجھے ساتھ لیا، چلتے چلتے راستے میں حضرت ابوبکر الصدیق رضی اللہ عنہ اور حضرت عمر الفاروق رضی اللہ عنہ کو ساتھ لے لیا، اور ہم سب ایک انصاری کے باغ میں گئے۔ رسول اللہ ﷺ نے باغ کے مالک سے فرمایا:

”ہمیں نیم پکی ہوئی کھجوریں کھلاؤ۔“

وہ انصاری گئے اور کھجوریں لے کر آئے۔ اس میں سے رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام (رضی اللہ عنہم) نے سیر ہو کر کھجوریں تناول فرمائیں۔“

کھجور سے علاج

امراض قلب

❁ دل کے مریضوں کے لیے کھجور کا استعمال بہترین علاج ہے کھجور شریانوں میں دوڑنے والے خون کی رکاوٹ کو دور کر کے فائدہ پہنچاتی ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض روزانہ چند دانے کھجوروں کے کھائیں تو ان کا دوران خون اعتدال پر رہتا ہے۔ کھجور خون کے فساد کو دور کرتی ہے۔ جس سے چہرے پر رونق بڑھ جاتی ہے۔ بدن کی چستی اور پھرتی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کی گٹھلی کا سرمہ آنکھوں کی چمک بڑھاتا ہے۔ آنکھوں میں دھند اور جالے کی کیفیت کو ختم کر کے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے۔

مثانے کی پتھری

❁ کھجور مثانے کی پتھری کو توڑ کر پیشاب کے راستے خارج کرتی ہے۔ حیاتین

Scanned with CamScanner

الف، ب اور ج اس میں مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم، گندھک، آرسینک اور آیوڈین اس میں شامل ہیں۔ اس میں فولاد کی مقدار 106 فیصد ہے۔

جسم کی فربہی

✿ کھجور کے بہت سے فوائد ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ ایک بہترین اور مقوی غذا ہے۔ اس میں طاقت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ کھجور کا گرم تر مزاج ہے۔ اس کا سب سے بڑا خزانہ کھانڈ ہے۔ تمام پھلوں سے زیادہ مقوی ہے۔ کھجور جسم کو فربہ کرتی ہے۔

مردانہ کمزوری

✿ مردانہ کمزوری کے مریض اس کا استعمال مسلسل جاری رکھیں تو ان کو فائدہ ہوگا۔ نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیڑے اور دیگر بیماریاں دفع ہو جاتی ہیں۔ کھجوریں کھانا بلغم کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بلغم کا اخراج آسانی کے ساتھ کرتی ہیں۔ گردوں کی سوزش میں کھجوروں کا پانی یا شربت بنا کر پلانا افاقہ کرتا ہے۔ پرانی قبض اس سے دور ہوتی ہے۔ آنتوں کے ورم کو درست رکھتی ہیں۔

امراض چشم

✿ کھجور کی گٹھلیاں پیس کر ان کا سرمہ بھی بنایا جاتا ہے جو آنکھوں کے جملہ امراض میں مفید ہے۔ کالا موتیا اور دیگر امراض چشم میں کھجور کا سرمہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ کھجور کو ابال کر خوب اچھی طرح جوشاندہ بنا کر پینے سے سوزاک اور صفراوی طبیعت کے مریضوں کے لیے اس سے شافی اور کوئی علاج نہیں ہے۔

دیگر امراض

✿ کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے۔ دماغ، اعصاب، معدے اور قلب کے لیے

مفید ہے جو لوگ جسمانی طور پر کمزور اور دبلے پتلے ہوں یا ان کا وزن کم ہو، انہیں خون کی کمی کی شکایت ہو، انہیں کھجور پابندی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ امراض قلب میں کھجور بے حد مفید ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق کھجور میں پائے جانے والے معدنی نمکیات قلب کی حرکات کو منظم کرتے ہیں۔ دل کے پھیلنے اور سکڑنے میں کیلشیم کا بڑا عمل دخل ہے۔ کھجور اس عمل کو آسانی سے پورا کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی۔ روایت ہے:

> ''ایک صحابی رضی اللہ عنہ کے سینے میں درد کی شکایت ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے عجوہ کھجور 12 عدد گٹھلیوں سمیت پیس کر کھلانے کی ہدایت فرمائی۔ اس طرح ان صحابی رضی اللہ عنہ کا درد دور ہوگیا۔

قوت باہ

✿ خشک کھجور دودھ میں پکا کر کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ نہار منہ کھجوریں کھانا، جسمانی کمزوریوں کو ختم کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ معدہ کی جملہ بیماریاں اس سے دور ہوتی ہیں اور معدہ کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

تقویت دماغ

✿ دماغی قوت کے لیے کھجور ایک بے حد مفید تحفہ ہے چونکہ اس میں موجود لحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات، دماغ اور اعصاب کو طاقت فراہم کرتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے دماغ کو قوت فراہم ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو آیوڈین کی کمی ہو، انہیں خصوصاً کھجور کا استعمال کرنا چاہیے۔

رسول اللہ ﷺ کو عجوہ اور برنی کھجور بہت پسند تھیں۔ عجوہ کھجور کے متعلق آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

Scanned with CamScanner

"عجوہ کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفا کی تاثیر ہے، جو شخص روزانہ صبح سات عدد عجوہ کھجوریں کھائے گا، وہ ہر زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔"

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد عالی شان ہے:

"عجوہ جنت سے ہے، اور اس میں بیماریوں سے شفاء ہے۔"

برنی کھجور کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"یہ پیٹ سے بیماریوں کو نکالتی ہے، اور اس کے اندر کوئی بیماری نہیں ہے۔"

زہر کے خلاف مدافعت

❁ اس چھوٹے سے پھل میں بے شمار مفید اجزاء موجود ہیں۔ یہ پھل زہر کو ایسی کیمیائی شکل دے دیتا ہے، جو خون کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتا۔ ساتھ ہی کھجور جسم میں ایسا ماحول پیدا کرتی ہے، جس سے جسم میں زہر کے خلاف جسم کی قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

طاقت کا خزانہ

❁ کھجور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرتی ہے۔ صاف خون پیدا کرتی ہے۔ قوتِ باہ کے لیے مفید ہے۔ بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

تپ دق

❁ تپ دق کے امراض میں مبتلا افراد کھجوروں کا مسلسل استعمال کریں تو اس کا عارضہ جلد جاتا رہے۔ کھجور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس لیے بخار کے بعد کمزوری کی حالت میں ہر روز چند کھجوریں کھا لینا جسم کی توانائی کو بحال کر دیتا ہے۔

امراض دانداں

❁ کھجور تو مفید ہے ہی، اس کی گٹھلی بھی بے شمار فوائد کی حامل ہوتی ہے۔ کھجور کی گٹھلیاں جلا کر باریک پیس لیں اور منجن کی طرح استعمال کریں۔ اس سے پائیوریا کا مرض جاتا رہتا ہے۔ دانتوں پر جمی ہوئی میل کی تہہ کو ختم کر دیتی ہے۔ مسوڑھوں سے رستا ہوا خون اس منجن کے ملنے سے بند ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے منہ سے اٹھنے والی بدبو بھی ختم ہو جاتی ہے۔

زخموں کا علاج

❁ کھجوروں کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ آج ہمارے جدید حکماً تحقیق کے بعد کھجوروں کے جو فوائد جسم انسانی پر مرتب ہوتے ہیں۔ ان کا بیان کر کے دراصل اس حقیقت کا اعتراف کرتے ہیں، جو آج سے چودہ سو سال قبل رسول اللہ ﷺ نے کھجوروں کے غذائی اور شفائی خواص بیان فرما دیے تھے۔

❁ اطباء قدیم و جدید کے نزدیک کھجور کے درخت کی جڑیں بھی مفید ہیں۔ انہیں جلا کر سفوف بنائیں اور رستے ہوئے زخموں پر لگائیں تو آرام آ جاتا ہے۔ اس کا مرہم زخموں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ کھجوروں کا استعمال یرقان کے مرض میں بھی مفید ہے۔ کھجوریں کھانے سے جسم کے فاسد مادے خارج ہوتے ہیں۔ اسہال اور پیچش کے مریض کھجور کھانے سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

حیض کی خرابی

❁ کھجوروں کی بطور غذا جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ اس سے وہ فوائد حاصل ہوتے ہیں، جس کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ جنت کا میوہ ہے۔ حاملہ خواتین کے لیے بھی کھجوروں کا استعمال مفید ہے۔ حیض کی خرابی میں مبتلا خواتین کھجوریں بطور علاج استعمال کریں تو انہیں فائدہ ہوگا۔ کھجور

Scanned with CamScanner

ایک جلد ہضم ہو جانے والی غذا ہے۔ اسے نہار منہ بھی کھایا جائے تو معدہ پر بھاری پن پیدا نہیں کرتی۔ جسم میں موجود تیزابیت کو رفع کرتی ہے۔ قولنج کے درد میں کھجوروں کا استعمال مفید ہے۔

کتب حدیث میں ملتا ہے:

"رسول اللہ ﷺ اکثر اوقات کھجوریں بھگو کر رکھ دیتے تھے اور صبح اس کا پانی نوش فرماتے تھے۔"

یہ پانی جسم میں توانائی اور تازگی پیدا کرتا ہے۔

خون کی کمی کی شکایت

❁ جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایت کرتے ہیں وہ پانچ موٹے چھوہارے لے کر نصف لٹر دودھ میں ڈال کر خوب پکائیں، جب چھوہارے نرم ہو جائیں تو اتار کر نیم گرم کھالیں، انشاء اللہ ایک دو ہفتوں میں انہیں تازگی اور قوت محسوس ہوگی۔

کثرت حیض

❁ جن خواتین کو حیض میں کثرت سے خون آتا ہو، وہ تازہ کھجور غذا میں شامل کر کے اس مرض سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ کھجور ان سب صورتوں میں لاجواب علاج ہے۔ کھجور آنکھ کی سوزش میں کبھی نہیں کھانی چاہیے اور بیماری سے اٹھنے کے بعد بھی زیادہ مقدار میں نہ کھائی جائے۔

اعصابی کمزوری

❁ سردی کے موسم میں کچھ لوگ بے حد سردی محسوس کرتے ہیں، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، ایک پاؤ دودھ میں تین سے پانچ چھوہارے اور تھوڑے سے

چلغوزے کوٹیں اور جوش دے کر انہیں پی لیں۔ چند دن میں یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

کمزور بچے

❁ جو بچے کمزور ہوں اور موٹا ہونے کی خواہش رکھیں، وہ تازہ کھجور کے پانچ دانے کھا کر تازہ اور نیم گرم دودھ پی لیا کریں۔ انشاء اللہ چند ہی دن میں انہیں فرق محسوس ہوگا۔

اصلاح جگر

❁ کھجور کی گٹھلیاں پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ اس طرح کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔

بلغمی کھانسی

❁ چھوہارے اور ادرک دونوں کو پان کے تازہ پتے میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے اور امراض جلد رفع ہو جاتے ہیں۔

بدہضمی کی شکایت

❁ کھجور کی گٹھلی ایک سے تین عدد لے کر انہیں پانی یا سونف کے عرق میں گھسا گھسا کر چٹانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ اس طرح جلی ہوئی گٹھلی کا سفوف زخم پر چھڑکنے سے خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

تبخیر معدہ

❁ گیس اور تبخیر معدہ میں مبتلا لوگ حسب برداشت تین سے سات چھوہارے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر رات بھر کھلی جگہ پر رکھ دیں، صبح اٹھ کر انہیں

Scanned with CamScanner

کھالیں اور پانی بعد میں پی لیں۔ اس کے بعد ہلکا پھلکا ناشتہ کریں۔ ان کے معدہ کی اصلاح ہو جائے گی۔

بواسیر کا علاج

✿ کھجور کی گٹھلی کو آگ میں ڈال کر اس کی دھونی دینے سے بواسیر کے مسے خشک ہو جاتے ہیں۔ انہیں بھون کر کافی کی صورت میں پلایا جاسکتا ہے۔

دائمی قبض

✿ اگر دائمی قبض کی شکایت ہو تو اس مرض کی شکایت رکھنے والے افراد کے لیے یہ نسخہ ہے کہ وہ صبح ناشتے کے طور پر تین سے گیارہ دانے کھجور کھا کر پانی یا چائے پی لیا کریں، اس سے ان کی قبض رفع ہو جائے گی۔

طبی افا یت

✿ کھجور کو دودھ میں پکا کر استعمال کرنے سے اعصاب کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

حکماء کہتے ہیں:

''کھجور کے درخت سے نکلنے والی گوند پیشاب کی تکالیف میں مفید ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے مثانے کی نالیوں میں موجود سوزش دور ہو جاتی ہے، جس سے پیشاب کی جملہ بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔''

امراض قلب

✿ امراض قلب کے مریض ہر روز چند کھجوریں کھائیں تو انہیں فائدہ ہوگا۔

رسول اللہ ﷺ کی پیاری غذاؤں میں کھجور بطور غذا شامل تھی۔

رسول اللہ ﷺ نے کھجور کا استعمال جس انداز سے کیا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوروں کی غذائی اور طبی حیثیت ہر حالت میں برقرار رہی ہے۔

سبزیوں سے علاج

Scanned with CamScanner

پیارے نبی ﷺ کی غذائیں اور غذائی سائنس

صحت اور تندرستی اللہ رب العزت کی بے بہا نعمت عظمیٰ ہے۔ جس کو برقرار رکھنا ہر انسان کا اولین فرض ہے۔ صحت مندی کا پہلا اصول اچھی اور متوازن غذا ہے۔ غذا انسان کی اولین ضرورت ہے، مگر اس کی مناسب مقدار کا تعین از حد ضروری ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے اپنی حیات طیبہ میں جن غذاؤں کو شرف کام و دہن بخشا، ان کی فضیلت اور افادیت سے انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ زیر مطالعہ کتاب میں ہم نے طب نبوی ﷺ کے حوالے سے چیدہ چیدہ غذاؤں کے استعمال، فوائد اور غذائیت پر سیر حاصل بحث کی ہے۔ امید واثق ہے کہ ہماری یہ کوشش وسعی آپ کو رسول اللہ ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں کے بارے میں خاصی معلومات فراہم کر سکے گی۔

رسول اللہ ﷺ کی پسندیدہ غذا جہاں جسمانی لذت و طاقت کے اوصاف لیے ہوئے ہے، وہاں ان کے طبعی فوائد بھی آپ کو حیران کر دیں گے۔ میڈیکل سائنس اور غذائی ماہرین جو فوائد اور خوبیاں ان غذاؤں کی آج بیان کر رہے ہیں، آج سے پندرہ سو سال پہلے رسول اللہ ﷺ ان غذاؤں کی افادیت کے بارے میں بیان فرما چکے ہیں۔ کیا یہ معجزہ نہیں ہے؟ یقیناً ہے، مگر اسے پہچاننے کے لیے ایمان اور یقین کامل کی ضرورت ہے۔

ماہرین طب وصحت کے مطابق اچھی اور متوازن غذا دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ ہمیں یہ اکثر معلوم ہی نہیں ہوتا کہ جو غذا یا خوراک ہم کھا رہے ہیں اس میں

کس قدر توانائی بخش یا مضر صحت اجزاء موجود ہیں۔ اس لیے ماہرین نے ہماری روزانہ کی غذا کو چار حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ ہم روز مرہ جو غذا کھاتے ہیں وہ کسی نہ کسی صورت میں انہی چار گروپس میں سے ایک کی رکن اشیاء ہوتی ہے۔ ہم ان اشیاء کا آپس میں توازن آپ کو بتاتے ہیں تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ کتنے حصے یا کتنے فیصد چیز یا کون سے گروپ کی اشیاء ہمیں روز مرہ کی خوراک میں کھانی چاہیے۔

اناج اور دالیں، دلیہ وغیرہ 34 فیصد، دودھ اور ڈیری کی مصنوعات 16 فیصد، پھل اور سبزیاں 30 فیصد، پروٹین پر مشتمل غذائیں 16 فیصد، یہ غذائی چارٹ ہماری خوراک کا ایک متوازن اور ہمہ پہلو تقسیم کا چارٹ ہے۔

متوازن غذا نہ صرف ہمیں جسمانی طور پر چاق و چوبند رکھتی ہے بلکہ مہلک بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتی ہے، اور قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے مذہب اسلام میں طبی لحاظ سے بے شمار احکامات موجود ہیں جن میں کھانے کی مقدار کے بارے میں کہا گیا ہے کہ ہمیشہ بھوک سے تھوڑا کم ہی کھانا چاہیے۔ آج سائنس بھی اس بات پر خاص توجہ دے رہی ہے کہ جسم کی توانائی کی حد بندی ضروری ہے، یعنی جسم کی لمبائی اور وزن کے مطابق اگر تین سو کیلوریز ہمیں چاہئیں تو ہم اس سے کچھ بھی لے سکتے ہیں۔ پیٹ بھر کر کھانے کی بجائے تھوڑی سی گنجائش چھوڑ دینا بہتر ہوتا ہے۔

متوازن غذا کے ضمن میں وہ تمام غذائیں شامل ہیں جن میں غذائیت ہے اور جو ہمارے جسم کے مطابق کیلوریز مہیا کرسکیں۔ ہمارے جسم کی مناسب ضرورت مختلف قسم کے حرارے یعنی کیلوریز سے پوری ہوتی ہے۔ لہٰذا ہمیں روز مرہ کی غذا میں تمام اقسام کے پھل، سبزیاں، گوشت اور مختلف اجناس کو شامل رکھنا چاہیے۔ بعض گھروں میں صرف گوشت ہی شوق سے کھایا جاتا ہے، جبکہ بعض گھروں میں

سبزیاں بکثرت استعمال ہوتی ہیں جس کی وجہ سے جسم میں وٹامنز اور کیمیائی عناصر کی کمی واقع ہو جاتی ہے، اور صحت بھی زیادہ پرکشش یا قابل رشک نہیں رہتی۔

ہمارے ملک میں تقریباً پچاس فیصد افراد ایسے ہیں جن کی عمومی صحت خراب ہونے کی وجہ سے جسم میں وٹامنز، معدنیات اور دیگر ضروری اور اہم عناصر کی کمی ہوتی ہے، مگر وہ غذا کی صحیح قدر و قیمت اور اس کے اجزائے ترکیبی سے ناواقفیت کی بنا پر اکثر معالجین کی پناہ تلاش کرتے ہیں۔ جبکہ اکثر معالجین وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کے لیے وٹامنز کی گولیاں تجویز کرتے ہیں۔ حالانکہ متوازن غذا میں خراب صحت کو صحت مند بنانے کے تمام وٹامنز قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں جنہیں ہم اپنی ناواقفیت کی بنا پر نظر انداز کر دیتے ہیں۔

متوازن غذا کے بنیادی پہلو عموماً نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا روز مرہ کی غذا ہمیشہ بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ گوشت، مرغی، مچھلی، دالیں، سبزیاں اور پھل سب کچھ ہی اپنی غذا میں شامل رکھنا چاہیے۔ ایک ہی طرح کی غذا ہمیں بہت سے مثبت اثرات سے محروم کر دیتی ہے۔ اس طرح بدل بدل کر غذا کھانے سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں اور قدرت کی پیدا کردہ تمام نعمتوں کو اپنی روز مرہ کی غذا میں شامل رکھنا ہی متوازن غذا کہلاتا ہے۔ متوازن غذا کی بدولت ہی ہمیں وہ تمام وٹامنز، معدنیات اور دیگر اہم عناصر حاصل ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی صحت کے لیے بے حد ضروری ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات جسم میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں، مثلاً بعض وٹامنز جسم میں غذا کو ہضم ہونے، کیمیائی طور پر حل ہو کر جسم کو توانائی پہنچانے اور عضلات کو نہ صرف حرکت دینے بلکہ جسم کے دیگر افعال میں مدد دیتے ہیں۔ متوازن غذا استعمال کرنے کی وجہ سے جسم میں بہت سی معدنیات اور وٹامنز کی کمی ہو جاتی ہے۔ ہری سبزی کی کچھ مقدار غذا میں ضرور شامل کرنا چاہیے، کیونکہ اس کے استعمال سے

Scanned with CamScanner

آنتوں کے کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور بدہضمی کا امکان بھی نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ کچی سبزیاں ہمیں حیاتین مہیا کرتی ہیں۔ فائبر بھی نہایت اہم ہے۔ روٹی میں بھوسی کی مقدار بڑھانے سے فائبر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ بھوسی دراصل گندم کا ریشہ ہے۔ ثقیل کی صورت میں یہ آنتوں اور نظام ہاضمہ سے متعلق اعضاء اور غدود کی صفائی میں برش کا کام دیتا ہے۔ غذا کی تیاری میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اس میں فائبر کی مناسب مقدار موجود ہو۔ یہ ایسا غذائی جزو ہے جو غذا کے ساتھ ہضم نہیں ہوتا، نہ جزو بدن بنتا ہے اور نہ ہی توانائی فراہم کرتا ہے، بلکہ بغیر کسی نقصان کے غذا کی مقدار میں اضافے کا سبب بن کر کیلوریز کی مقدار کم کر دیتا ہے۔

فائبر کے علاوہ صحت و تندرستی کے لیے تمام وٹامنز کی مناسب مقدار از حد ضروری ہے۔ اور مناسب مقدار کے لیے مناسب خوراک حاصل کرنا ضروری ہے، قوت بخش غذا کے ذریعے آپ خود کو بہتر اور صحت مند بنا کر طویل مدت تک چاق و چوبند اور اپنی جسمانی خوب صورتی کو قائم رکھ سکتے ہیں۔ متوازن غذا اس کا آسان نسخہ ہے۔

غذائیت

صحت سے متعلق کچھ سمجھ بوجھ رکھنے والے لوگ روزانہ سبزیوں کا کسی نہ کسی صورت میں استعمال ضرور کرتے ہیں۔ جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ سبزیوں میں ہر مرض کے خلاف مدافعتی اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں، اور بعض امراض میں سبزیاں اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں، لیکن سبزیوں کا عام انداز میں استعمال ان کی افادیت کو متاثر کرتا ہے اور مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو پاتے۔ اس کے لیے سبزیوں کو استعمال میں لانے سے قبل چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا اشد ضروری ہے۔

سبزیوں کو پکانے کے دوران یہ بات خاص طور پر مدنظر رکھیں کہ ان کی غذائیت ضائع نہ ہونے پائے اور جہاں تک ممکن ہو سکے ان کی غذائیت کو محفوظ رکھا جائے۔ اس کے لیے چند احتیاطی تدابیر سے آپ کو ہم آگاہ کرتے ہیں جن کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ سبزیوں میں موجود غذائی عناصر کو کم سے کم ضائع ہونے سے بچا لیں گے۔

سب سے پہلے آپ سبزی کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھو لیں۔ اگر آپ سبزی پہلے کاٹیں گے اور بعد میں صفائی کریں گے تو اس سے سبزیوں میں پائی جانے والی غذائیت کم ہو سکتی ہے۔ یعنی پانی کے ساتھ غذائی عناصر ضائع ہونے کا اندیشہ رہے گا۔

سبزیوں کو استعمال سے پہلے ابال لیں یا انہیں سٹیم (بھاپ) میں پکائیں پکانے کے دوران آنچ ہلکی رکھیں اور انہیں زیادہ مت گلائیں۔ کیونکہ زیادہ گلانے سے سبزیوں میں موجود غذائی عناصر بھاپ کی شکل میں ضائع ہو جائیں گے۔

جہاں تک ممکن ہو سبزیوں کو دوبارہ گرم کرنے سے گریز کریں اور کوشش کریں کہ اتنی ہی سبزی پکائیں جتنی آپ ایک وقت میں کھا سکیں۔

سبزیوں کو چھیلنے کے دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ زیادہ نہ چھیل جائیں، کیونکہ زیادہ چھل جانے کی صورت میں بھی سبزیوں کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

سبزیوں کو زیادہ دیر تک پانی میں نہ رکھیں۔ اس سے بھی سبزیوں کی غذائیت پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔

سبزیوں میں شفا بخش، دافع امراض، خواب آور اور سکون آور اجزاء بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ پیاز اور مولی کو اعصاب کی مضبوطی کے لیے ایک ٹانک کا درجہ حاصل ہے۔ ماہرین سو فیصد اس بات پر متفق ہیں کہ سبزیوں میں کینسر سے بچاؤ کی

Scanned with CamScanner

صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ ان میں گاجر، لہسن، گوبھی، بند گوبھی، پالک، پیاز اور ٹماٹر خصوصاً قبل ذکر ہیں۔

سبزیاں طویل عمری کا راز

اس حقیقت سے انکار کی گنجائش ہی نہیں کہ سبزی خور لوگوں کی عمر، گوشت خوروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین نے اس تصور کو بھی غلط قرار دیا ہے کہ ہمارے اسلاف جب غاروں میں گوشہ نشین تھے تو وہ جانوروں کے گوشت پر ہی اکتفا کرتے تھے، بلکہ یہ بات دلائل سے ثابت ہو چکی ہے کہ وہ سبزی خور تھے۔ اس لیے کہ جانوروں کا شکار کرنے والے ہتھیار بہت بعد کی پیداوار ہیں، اور اسلحہ کے بغیر جانوروں کا شکار انسان کے بس کی بات نہ تھی۔

انسان کی داخلی ساخت و تشکیل زود ہضم، کم چکنائی اور زیادہ ریشہ دار غذائیں مثلاً اناج، ترکاریاں، پھلیاں، دالیں، بیج اور پھل کھانے کے لیے ہوتی تھی۔ اور انسانی دانت پودوں والی غذائیں چبانے کے لیے بنائے گئے تھے۔ انسانی جسم میں آنتوں کی طویل نالی اس غرض سے ہے کہ ترکاریوں کی ریشہ دار غذا آہستہ آہستہ جزو بدن بنے۔ اس کی نسبت گوشت خوروں کے دانت اور ان کی مختصر آنت گوشت کو جلد ہضم اور جذب کرنے کے لیے ہوتی ہے۔ انسان کے نظام انہضام کو دیکھتے ہوئے غذائی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے، اور اس کی طویل آنتیں کثرت گوشت خوری کے باعث کینسر جیسے مرض سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

یہ بات انتہائی دلچسپ ہے کہ سبزی خور لنگور میں کولیسٹرول کی مقدار چالیس سے سو، خرگوش میں 150 اور کتوں میں 400 ہوتی ہے۔ اس لیے ان میں رگوں کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر انسانوں میں کولیسٹرول 160 سے کم ہو (جو سبزی کھانے سے حاصل ہو سکتی ہے) تو رگوں کی صلاحیت یا تو ہوتی ہی نہیں یا

نہایت آہستہ آہستہ عمر کے ساتھ معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ لہٰذا اس بات میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ انسان فطری طور پر پھل اور سبزی خوروں کے زیادہ قریب ہے۔

زائد چربی کا حل

ایک 39 سالہ غذائی ماہر نے جس کا وزن ایک صحت مند انسان کی نسبت 15 کلو زائد تھا، نے خود پر ایک تجربہ کیا اور اپنی غذا میں سے گوشت، انڈے، مکھن، گھی، تیل، نمک اور شکر خارج کر دی اور اناج کی روٹیاں، چاول، آلو، سبزیاں، پھل اور قدرے مچھلی کھانا شروع کی۔ اس غذا سے حیرت انگیز طور پر اس کا پندرہ کلو سے زائد وزن کم ہو گیا جس نے اسے چاق و چوبند اور صحت مند انسان بنا دیا۔

کم نظر آنے کا راز

ایک جاپانی، دوسری جنگ عظیم میں ایک جزیرے میں پھنس گیا تھا۔ اسے زندہ رہنے کے لیے مجبوراً پھلوں، پتوں اور ترکاریوں پر گزارہ کرنا پڑا۔ جب وہ مہذب دنیا میں واپس آیا تو ساٹھ سال کا ہونے کے باوجود چالیس سال کا لگ رہا تھا۔ اگر اس کی جگہ گوشت خور جانور ہوتے تو وہ گوشت نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے۔ جانور اپنی جبلت کے لحاظ سے یکساں غذا کھاتے ہیں۔ لیکن انسان اس کے برعکس اپنی فطرت کے علاوہ ماحول و تمدن کے مطابق اپنی غذا تبدیل کرتا رہتا ہے۔

اہل مغرب بھی عوام میں یہ شعور عام کرنے کی حتیٰ الامکان کوشش کر رہے ہیں کہ سبزی ہی انسان کے لیے درست غذا ہے۔ امریکہ میں 1977ء میں سرکاری طور پر غذا میں سے کولیسٹرول اور چکنائی (خصوصاً حیوانی چربی) کم کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ ورنہ اس سے تیل حیوانی چربی اور کولیسٹرو والی غذا کو نقصان دہ نہیں سمجھا جاتا تھا۔

Scanned with CamScanner

اعلیٰ طبقہ کی ضیافتوں میں بھی سبزی خوری کے رجحان میں اضافہ اس بات کا ثبوت ہے کہ لوگ سبزیوں، پھلوں اور اناجوں کی اہمیت کو اب سمجھنے لگے ہیں۔ اور اکثر امیر لوگ بھی سبزیاں اور دالیں شوق سے کھانے لگیہیں۔ اور اس کے فوائد اور ذائقہ کا برملا اعتراف بھی کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ ریستورانوں میں بھی مہمانوں کے سامنے سبزیوں اور پھلوں کی طشتریاں بغیر کسی جھجک کے رکھی جاتی ہیں، جن کا چند سال پہلے تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔

سبزی جاتی غذائی

سبزی جاتی غذائیں اجنبی نہیں ہے۔ یہ وہی ہیں جو کھیتوں اور باغوں سے اپنی قدرتی شکل میں آتی ہیں۔ جنہیں قدرت نے بنایا اور ہمارے لیے فراہم کیا ہے۔ یعنی بھوسی دار آٹے کی روٹیاں، چاول، مکئی، جو، دالیں، پھلیاں، تازہ سبزیاں، آلو، گاجر، مولی، شلجم، ٹماٹر، چقندر، پالک، کریلا، لوئی اور ہر قسم کے تازہ پھل، تاہم انہیں استعمال کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تازہ ہوں اور انہیں حتیٰ الامکان مصنوعی انداز میں کھانے سے گریز کریں۔

سبزی جاتی غذا، پھل، ترکاریاں، اناج، دالیں اور پھلیاں ریشہ دار غذا پر مشتمل ہوتی ہیں۔ دالوں اور پھلوں سے بھی بہترین چکنائی (لحمیات) حاصل کی جاسکتی ہیں۔ حیاتین اور دیگر مفید اشیاء یعنی بائیوفلونائیڈ اور فائٹو کیمیکلز جو صحت کے لیے عموماً اور دل کے لیے خصوصاً مفید اور صحت افزا ہیں، سبزی جاتی غذا میں بکثرت اور گوشت والی غذا میں کم ہوتی ہیں۔

چھنے ہوئے سفید آٹے کی روٹی جس سے بھوسی اور ریشہ نکال لیا گیا ہو، تیزی سے جذب ہوکر انسولین کی افزائش کو نامناسب حد تک بڑھا دیتی ہے جو انسانی صحت کے لیے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ سبزیوں پر مشتمل غذاؤں میں موجود شکر آہستہ آہستہ جذب ہوکر خون کو ہموار اور معتدل رکھتی ہے اور نتیجہ میں جسم میں

بکثرت مقدار میں انسولین کی افزائش نہیں ہو پاتی۔ جبکہ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائی خون میں موجود شکر پر اثرانداز ہوتی ہے جس کے زیر اثر خون کی چکنائی، خلیات میں جمع ہو جاتی ہے۔ نتیجہ میں جسم میں چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ انسولین کے زیر اثر جگر میں کولیسٹرول بھی زیادہ بنتی ہے۔ یعنی شکر کی زیادتی، کولیسٹرول کو بھی بڑھا دیتی ہے جس سے ذیابیطس اور امراض قلب کا خدشہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

سبزیاں اور انسولین

سبزیوں، پھلوں اور اناجوں سے حاصل ہونے والی غذا سے جسم کے خلیات انسولین کے لیے زیادہ حساس اور پر اثر ہوکر بہتر ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد اس غذا کے استعمال سے اپنی خوردنی ذیابیطس بلکہ انسولین بھی (طبی نگرانی میں) کم یا ترک کر سکتے ہیں۔ خوردنی ادویات کی بہ نسبت احتیاط اور پرہیز سے ذیابیطس کے مریض خون میں شکر کو مناسب کر کے آنکھوں، دل، دماغ اور اعصاب کی چھوٹی رگوں کو صحت مند اور محفوظ بنا سکتے ہیں۔ یہ غذا انسان کو زیادہ چست و توانا رکھتی ہے۔

ہمارے ہاں گوشت خوری کا رجحان مغرب کی بہ نسبت زیادہ خطرناک حد تک پہنچ چکا ہے۔ جبکہ یورپی ممالک جو تحقیق کے میدان میں بلاشبہ ہم سے بہت آگے ہیں، اب سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کو گوشت کی نسبت ترجیح دے رہے ہیں اور وہاں گوشت کھانے کا رجحان مسلسل کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔

قوتِ بدن اور سبزیاں

تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ اگر فٹ بال کا کھلاڑی پوری قوت کے ساتھ سائیکل چلائے تو وہ آٹھ منٹ سے زیادہ سائیکل نہیں چلا سکے گا اور تھک جائے گا۔ پھر تین دن تک جب اسے کثیر چکنائی دار غذا دی جائے گی تو وہ صرف چھ منٹ تک

Scanned with CamScanner

سائیکل چلا سکے گا اور اس کی قوت ماند پڑ جائے گی۔ آخری بار سبزیوں، اناج اور کم چکنائی دار غذائیں دینے کے بعد وہ بارہ منٹ تک سائیکل چلا سکے گا۔

یہ بہت بڑا فرق ہے جو غذا کے فرق کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ متعدد کھلاڑیوں کے تجربہ کے مطابق کم چکنائی دار اور سبزیوں اور پھلوں سے حاصل شدہ خوراک کامیابی کی ضامن ہے۔ دنیا کے نہایت کامیاب ورزش کار، سبزی خور ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزی پر مشتمل غذائیں ہضم و جذب کے عمل سے بہ آسانی گزر سکتی ہیں۔ نظام ہضم پر ضرورت سے زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔ اخراج کا نظام بھی درست اور آسان رہتا ہے۔ اور لحمیاتی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔

کھانے کے آداب

احادیث میں مذکورہ آدابِ طعام آج کے اصولوں کے عین مطابق نظر آتے ہیں۔ یہ بھی نبوت کامل ﷺ کا ایک اور معجزہ ہے جسے میڈیکل سائنس صرف دریافت کر رہی ہے۔ ان میں کسی اضافے یا ترمیم کی اس میں طاقت نہیں ہے۔

ہر انسان میں ہمیشہ تندرست، توانا اور صحت مند رہنے کی خواہش موجود رہتی ہے، اور وہ نہیں چاہتا کہ زندگی کے کسی بھی حصے میں اسے بیماریوں کا سامنا کرنا پڑے، تاہم اس کے ساتھ ساتھ اس میں کچھ کمزوریاں بھی پائی جاتی ہیں۔ اور یہی کمزوریاں اسے مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے کا باعث بنتی ہیں، جیسے کسی ایک پسندیدہ غذا کو کثرت سے استعمال کرنا۔ اور ان امراض کی دوسری بڑی وجہ کم علمی ہے۔ تمام افراد اس بات کا صحیح شعور و ادراک نہیں رکھتے کہ کون سی چیز ان کے لیے مفید ہے اور کون سی غذائیں انہیں نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ لہٰذا وہ ایسی اشیاء کا اس وقت تک بے دریغ استعمال کرتے رہتے ہیں جب تک کہ ان کے مضر اثرات ان کی صحت پر اثر انداز نہیں ہو جاتے۔

حکیم بقراط کا قول ہے:

''بیماری کوئی بجلی نہیں جو کسی پر آسمان سے اچانک ٹوٹ پڑتی ہو، بلکہ یہ آپ کی ان چھوٹی چھوٹی زیادتیوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو آپ روزمرہ کی زندگی میں کرتے رہتے ہیں۔''

مجبوراً پھر ہمیں **معالجین** کے چکر کاٹنے پڑتے ہیں۔ وقت اور پیسے کا ضیاع الگ ہوتا ہے۔ اور انسان جو تکلیف اٹھاتا ہے وہ الگ۔ کیا یہ اچھی بات نہیں کہ بیماری کی نوبت ہی نہ آئے۔ اس لیے اپنی ان عادات پر قابو پانا ہوگا جن کے باعث اسے تکالیف اور امراض کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لہٰذا اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایسی خوراک سے حتی الامکان اجتناب کیا جائے جو آپ کے جسم کو موافق نہیں آتی یا جسے کھانے کے بعد آپ کا معدہ مشکل کا شکار ہو جاتا ہے۔

ماہرین خوراک نے اس ضمن میں تحقیق کرنے کے بعد چند ایسے اصول متعارف کروائے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ تاحیات صحت مند رہ سکتے ہیں، بلکہ اس سے طبعی عمر میں اضافہ بھی ہوگا۔

آپ کو یہ کوشش ہونی چاہیے کہ کھانا سادہ اور زود ہضم ہو۔ بہت زیادہ مرغن غذا نہ صرف جسم میں فاضل چربی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے بلکہ اس سے دیگر امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں، چونکہ یہ مصالحہ جات سے بھرپور ہوتی ہیں، اس لیے نظام ہضم کو متاثر کرتی ہیں اور طبیعت پر بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ بھوک خواہ کتنی ہی تیز اور شدید کیوں نہ ہو، کھانا ہمیشہ چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ ہر لقمے میں لعاب دہن بقدرِ ضرورت شامل ہو سکے۔ آہستہ کھانے سے کھانا نہ صرف طبیعت اور جسم کو فرحت بخشتا ہے بلکہ اس کے ساتھ جزو بدن بھی بن جاتا ہے۔ آپ اگر سب لوگوں کے بعد دسترخوان سے اٹھتے ہیں تو یہ آپ کے لیے اتنا ہی اچھا ہوگا۔ کھانے کے اختتام پر ذرا سی بھوک رکھنا بھی ضروری ہے اور کھانے کے دوران دو

Scanned with CamScanner

تین گھونٹ سے زائد پانی نہ پئیں۔

پھلوں میں امرود، تربوز، کیلا، کھجور، گرم میوہ جات ہمیشہ تھوڑی مقدار میں کھائیں۔ بے شک یہ چیزیں اپنے اندر افادیت اور غذائیت کے خزانے رکھتی ہیں لیکن ان کا ایک ہی وقت میں زیادہ استعمال اکثر نقصان دہ ہوتا ہے۔ اسی طرح مچھلی، گوشت کے کباب، بیسنی اشیاء میوودٔں کا حلوہ، زیادہ گھی والے پکوان، مٹھائیاں اور گھی میں تلی ہوئی ہر قسم کی غذائیں ہمیشہ کم مقدار میں کھائیں۔

ویسے بھی ان اشیاء کا کثرت سے استعمال ان کے مخصوص ذائقے کی انفرادیت اور افادیت کو متاثر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انڈہ، مچھلی، گوشت سالن کی صورت میں بھی کم کھائیں۔ ان چیزوں کا کثرت سے استعمال جسم میں غیر معمولی حرارت اور خون میں حدت پیدا کرتا ہے اس کے علاوہ دل، جگر، مثانے کی سوزش، تنفس میں عدم توازن اور طبیعت میں اشتعال اور ہیجان کی کیفیت پیدا کرتا ہے۔ اس سے عیش پسندی کا رجحان ابھرتا ہے۔

بعض لوگ بازار کے کھانوں کی عادت بنا لیتے ہیں جو کسی لحاظ سے بھی درست نہیں۔ جبکہ بازاری کھانے خالصتاً کاروباری نقطہ نگاہ کو سامنے رکھ کر تیار کیے جاتے ہیں جس میں کوالٹی اور معیار سامنے نہیں رکھا جاتا۔ اور دوسرے یہ کہ اس میں مصالحہ جات کا بے دریغ استعمال کیا جاتا ہے جو انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔ حتی الامکان بازاری کھانوں سے اجتناب کریں اور مجبوری کی حالت میں دال یا سبزی کا انتخاب کریں۔

آپ کھانا گھر میں کھا رہے ہوں یا ہوٹل میں۔ ہمیشہ صاف برتن میں کھائیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ کھانا کھانے کے برتنوں کو گرم پانی سے دھولیں۔ ہوٹلوں کے کھانے کے نقصان دہ ہونے کی ایک بڑی وجہ صفائی ستھرائی کا انتظام نہ ہونا ہے۔ اکثر چھوٹی سطح کے ہوٹلوں میں برتنوں کو گندے پانی میں ہی دھویا جاتا ہے

جس سے برتنوں میں جراثیم موجود رہتے ہیں اور وہ ہیضہ اور دیگر معدے کے امراض کا باعث بنتے ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جسمانی توانائی قائم رکھنے کے لیے ہر کھانے کے وقت کچھ نہ کچھ کھانا ضروری ہے۔ یہ خیال سرے سے ہی غلط ہے۔ کیونکہ جب تک آپ کو بھوک نہیں لگتی، خواہ کھانے کا وقت بھی ہو گیا ہو، ہرگز نہ کھائیں۔ ایسی صورت میں کھانا بھی کبھی صحت کے لیے مفید نہیں ہوتا بلکہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ بھوک نہ لگنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے معدے میں موجود پہلی غذا ہضم نہیں ہوئی۔ اگرم آپ اور کھائیں گے تو معدے پر مزید بوجھ بڑھ جائے گا۔ نتیجتاً آپ کو کھٹی ڈکاریں آئیں گی، معدے میں تیزابیت بڑھ جائے گی۔ ریاح کے غیر معمولی اجتماع سے پیٹ ابھرنے لگے گا، سینے میں جلن ہوگی، غیر منطقی اور عجیب و غریب خواب آنے لگیں گے۔ لہٰذا کھانا صرف اس وقت کھائیں جب آپ کو واقعی بھوک محسوس ہو۔

غذا کے انتخاب میں ہمیشہ محتاط رویہ اختیار کریں، ایسی غذائیں جو آپ کو متعدد بار نقصان پہنچا چکی ہوں ان سے گریز کریں یا ان کے استعمال سے قبل اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ خصوصاً ایسے افراد جو سارا دن کرسی پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں، انہیں چاہیے کہ علی الصبح ہلکی ہلکی ورزش ضرور کریں۔ تاہم جو افراد ویسے ہی جسمانی مشقت کرتے ہوں، انہیں ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔

درج ذیل باتوں کا ہمیشہ خیال رکھیں۔

گرم دودھ یا گرم چائے پینے کے بعد ٹھنڈے پانی سے کلی کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد چند منٹ کے لیے قیلولہ کرنا چاہیے اور رات کا

Scanned with CamScanner

کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی چہل قدمی ضرور کریں۔
صبح بیدار ہونے کے بعد کلی کے بعد باسی پانی کے دو تین گھونٹ ضرور پئیں۔
روزانہ دو بار دانت ضرور صاف کریں۔
کیلا اور دہی کبھی ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔
مٹھائی کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پئیں۔
معمولی وقفے کے بعد چائے اور لسی کا استعمال نظام انہضام کو متاثر کرتا ہے۔
میٹھی اشیاء کا بکثرت استعمال ذیابیطس کا سبب بن سکتا ہے۔

آلو

آلو بنیادی طور پر براعظم امریکہ کی سبزی ہے۔ یہ زیرزمین جڑ دار سبزی ہے آلو گول، بیضوی اور لمبوترے سائز میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پہاڑی اور دیسی الگ الگ اقسام میں پائے جاتے ہیں۔

پہاڑی مقامات پر اس کی ایک ہی فصل مارچ تا اپریل کاشت ہوتی ہے۔ جبکہ میدانی علاقوں میں اس کی دو فصلیں کاشت ہوتی ہیں۔ پہلی فصل بہار میں اور دوسری فصل کو خزاں کی فصل کہا جاتا ہے۔ جنوری اور فروری میں بہار کی فصل اور ستمبر اور اکتوبر میں خزاں کی فصل تیار کی جاتی ہے۔

آلو سے علاج

- سبزیوں میں مختلف وٹامنز سب سے زیادہ آلو میں پائے جاتے ہیں ان کا مزاج سرد خشک ہے۔ آلو جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغر پن کو دور کرتا ہے۔

جلی ہوئی جگہ کے لیے

- اگر آلو کو جلی ہوئی جگہ پر لیپ کر دیا جائے یا پھر اسے جلی ہوئی جگہ پر کاٹ کر رکھ دیا جائے تو درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آ جاتا ہے۔

پتھری کا علاج

- آلو کو درج ذیل طریقے سے پتھری کے مریض استعمال کریں تو بے حد فائدہ دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

❁ آلو تنور میں ڈال کر خوب بھون لیں۔ پھر اس کا چھلکا اتار لیں۔ مریض جس کے پیٹ میں یعنی جگر یا گردے میں پتھری ہو تو وہ آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اور پھر دن بھر چار سے پانچ پانی لیٹر پانی پیے۔ ان شاء اللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔

مقوی معدہ

❁ آلو ہضم ہو جانے پر بہترین سبزی ہے اور سب سے زیادہ مفید بھی۔ مگر آلو دیر سے ہضم ہوتا ہے کمزور معدہ والوں کو آلو کم سے کم استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ بادی ہوتا ہے۔

اروی

اروی کی کاشت شہروں اور نشیبی علاقوں میں کی جاتی ہے۔ یہ سبزی بھی آلو کی طرح جڑ والی سبزی ہے۔ اس کی نرم کونپلیں اور جڑیں بھی بطور سبزی استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ سبزی گرم مرطوب آب و ہوا میں زیادہ پروان چڑھتی ہے۔ پہلی بار اپریل اور پھر ستمبر میں جبکہ مارچ میں پہاڑی علاقوں میں دوبارہ کاشت کی جاتی ہے۔ یہ فصل پانچ سے چھ ماہ میں تیار ہوتی ہے۔

اروی ایک لیس دار اور لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ عام طور پر اس کی جڑ کے سنہری پتے پھینک دیے جاتے ہیں، حالانکہ یہ پتے بے حد مفید ہوتے ہیں۔ اگر انہیں تل کر کھایا جائے تو بے حد لذیذ ہوتے ہیں۔

اروی کا سالن

اروی سالن کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ خشک اور شوربے والا ہر دو اقسام کا سالن اروی سے تیار ہوتا ہے۔ اس کے پتے بے حد نرم و نازک ہیں اور یہ بھی سبزی کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

اروی کی جڑوں میں جو گھٹے پڑ جاتے ہیں، یہ اروی کی مانند لیس دار نہیں ہوتے۔ انہیں کچالو کہا جاتا ہے اور انہیں اروی سے الگ کر کے ایک علیحدہ سبزی کا درجہ دیا جاتا ہے۔ جبکہ اس کی کاشت مشترک ہوتی ہے۔

اروی سے علاج

❁ اروی بہت ہی صحت بخش غذا ہے۔ اگر اسے چند روز تک استعمال کیا جائے تو

Scanned with CamScanner

اس کے استعمال سے ضعف باہ اور خشکی دور ہو جاتی ہے۔

قبض کا علاج

۞ یہ سبزی کسی حد تک قابض ہے مگر اس میں مخصوص مصالحہ جات کا استعمال اسے قابض نہیں رہنے دیتا۔

۞ اروی مزاج میں سرد ہے۔ اگر اسے الگ حالت میں پکایا جائے تو یہ سردی کی طرف زیادہ مائل ہوتی ہے۔ اور اگر گوشت یا کسی اور چیز کے ساتھ ملا کر اسے پکایا جائے تو یہ معتدل ہو جاتی ہے۔

دودھ کی زیادتی کے لیے

۞ اگر عورت کا دودھ خشک ہو رہا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ اروی کھائے۔ اس سے دودھ بڑھ جائے گا۔

مغلظ منی

۞ اروی مغلظ منی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال مادے کو گاڑھا کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب یا پاخانے کی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگر اس کے پکانے میں مصالحہ استعمال نہ کیا جائے تو یہ جسم میں سدا پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے گرم مصالحہ اس کا لازمی جزو ہے۔

امراض جلد

۞ اروی امراض جلد کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے یہ ایک بہترین غذا ہے۔ اروی کے استعمال سے وزن بھی بڑھتا ہے۔

قوت باہ

۞ اروی ایک ایسی سبزی ہے جو مردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ گردوں کی کمزوری رفع کر کے قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ اروی مردانہ کمزوری کا بہترین علاج ہے۔

فربہی کے لیے

۞ اگر اروی کو بطور سالن استعمال کیا جاتا رہے تو کمزور جسم کے افراد موٹے ہو جاتے ہیں۔ جلد کی خشکی اور چہرے کی شکنیں دور کرنے میں اروی معاون ہے۔

پیٹ اور مثانے کے امراض

۞ پیشاب اور مثانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے اروی کا شوربہ دار سالن بے حد مفید ہے۔ اروی کھانے سے قبل چھیل کر اسے نمک لگا کر رکھ دیں۔ جب اس کا پانی نکل جائے تو دھو کر استعمال کریں۔

Scanned with CamScanner

بینگن

بینگن برصغیر کی مشہور اور پسندیدہ ترکاری ہے۔ یہ خوب صورت سیاہی مائل رنگ والی سبزی ہے۔ اس کی ایک قسم سفید رنگ کی بھی ہوتی ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ لمبا، گول اور قد وقامت میں ایک دوسرے سے بڑا اور چھوٹا ہوتا ہے۔

یہ بے حد مفید سبزی ہے۔ سیاہ ہلکے ارغوانی رنگ کا بینگن بھی اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ یہ سبزی سال میں تین بار کاشت کی جاتی ہے۔ اس لیے اسے موسم گرما اور برسات کی سبزی کہا جاتا ہے۔ ماہ فروری اور اکتوبر میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ ماہ اپریل اور مئی میں بھی یہ کاشت ہوتا ہے۔

بینگن سے علاج

❁ بینگن بھوک لگاتا ہے۔ معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ یہ قبض کشا سبزی ہے۔ معدہ میں گیس اور تبخیر ہو تو اسے کھانے سے دست آنے لگتے ہیں جو بے حد فائدہ بخش عمل ہے۔

بلغمی امراض

❁ بلغمی مزاج والوں کے لیے بینگن کا سالن بے حد مفید غذا ہے۔ کیونکہ بینگن بلغم کا دشمن ہے۔ اسے کھانے سے بلغم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بینگن کا سالن دل کے لیے بھی بہت اچھا ہے۔ اس سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

بواسیر

❁ بینگن، بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا سرا گھس کر بواسیر کے مسوں

پر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ بواسیر کے مسے ختم کر دیتا ہے۔

❁ بینگن کے سرے اور چھلکے لے کر انہیں دھوپ میں خشک کر لیں۔ پھر انہیں کوئلوں پر ڈال کر بواسیر کے مسوں پر دھونی دیں۔ چند روز تک یہ عمل کریں۔ بواسیر کے مسے دور ہو جائیں گے اور انہیں آرام آ جائے گا۔

❁ بینگن کو جلا کر اسے شہد میں حل کر کے بواسیر کے مسوں پر ملیں۔ اس سے بھی بواسیر کو شفا ہو گی اور بواسیر کے مسے خشک ہو کر جھڑ جائیں گے۔

بلغم کا خاتمہ

❁ اگر بینگن کو گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز نہیں ہوتی۔

نفخ کا خاتمہ

❁ بینگن ایک مفید ترکاری ہے۔ بلغم اور نفخ کے خاتمہ کے لیے بینگن کے چھلکے اتار کر اس کا بھرتہ بنا لیں اور پھر یہ بھرتہ استعمال کریں۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔ قبض کو ختم کرتا ہے۔

❁ پیٹ میں ہوا بھرنے اور تبخیر معدہ کے لیے بینگن کی ترکاری مفید ہے۔ مگر اس کا زیادہ استعمال منی کو ضائع کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

بھنڈی

یہ پھلی کی صورت میں بے حد لیس دار سبزی ہے۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا اوپر والا حصہ سخت ہونے سے پہلے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ کپاس کی نسل میں سے ہے۔ یہ ولایتی اور دیسی دونوں علاقوں میں سبز اور سفید حالت میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ میدانی علاقوں کی سبزی ہے۔ جو فروری سے جولائی تک میدانی علاقوں میں اور اپریل میں پہاڑی علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔

بھنڈی ایک مشہور سبزی ہے۔ بعض ماہرین کے خیال کے مطابق اس کا اصل مقام ہندوستان ہے۔ مصر میں بھنڈی سے ایک خاص ڈش ''ناف'' تیار کی جاتی ہے۔

اس کی تاثیر کے باعث اہل بنگال زمانہ قدیم سے گلے کی خراش کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں، اور اب نزلہ، زکام اور پیشاب کے امراض مثلاً سوزاک وغیرہ کے لیے بھی اس کا جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے۔

بھنڈی ایک سدا بہار جھاڑی ہے۔ اس کا قد 20 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں تین تا پانچ حصوں پر مشتمل قلب نما ہوتی ہے جس کی ڈنڈی ڈیڑھ سینٹی میٹر لمبی اور پٹی دار ہوتی ہے۔ ڈنٹھل کا رنگ زرد لیکن اس کا درمیانی حصہ ارغوانی رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل مخروطی شکل کا ہوتا ہے۔

اس کے بیج گردے کی شکل کے ہوتے ہیں جن پر سفید اور سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ پودے کے تقریباً ہر جزو میں لعاب پیدا کرنے والا مادہ ہوتا ہے۔

بھنڈی سے علاج

- بھنڈی کا پھل اور اس کے بیج بطور دوا استعمال ہوتے ہیں اس کا ذائقہ پھیکا، لعاب دار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج درجہ دوم میں سرد تر ہے لیکن بعض کے نزدیک معتدل ہے۔

بھنڈی قابض ہے

- بھنڈی کھانے سے پیٹ میں نفخ پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ افراد جن کی قوت ہاضمہ درست نہیں رہتی انہیں اس سبزی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- بھنڈی قابض بھی ہے اور صحت مند انسانوں کے لیے بھی دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ منی کو گاڑھا کرتی ہے اور امراض پیشاب میں بھی بے حد مفید ہے۔ اسے کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

پیاز

پیاز گٹھی دار جنگلی پودے کی صورت میں ہوتا ہے۔ یہ موسم سرما کی پیداوار ہے۔ اس سبزی کی مانگ تمام سبزیوں سے زیادہ ہے۔ یہ سبزی ہر سالن کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے۔

پیاز کی دو اقسام ہیں۔ (1) سرخ پیاز۔ (2) سفید پیاز

پیاز ایسی سبزی ہے جو عرصہ دراز تک محفوظ رہتی ہے۔ اکتوبر سے نومبر تک اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

پیاز کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ یہ کھانوں سے زیادہ ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز میں اس قدر مفید طبی فوائد پائے جاتے ہیں کہ دنیا بھر کے سائنس دان اور ماہرین طب وصحت کا دعویٰ ہے کہ کرۂ ارض سے اگر تمام سبزیاں اور پودے ختم ہو جائیں اور ان کی جگہ صرف پیاز رہ جائے تو بھی انسان فائدے میں رہے گا۔

پیاز خوراک کا بنیادی جزو ہونے کے ساتھ ساتھ بطور دوا اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بچوں، خواتین اور مردوں کے کم بیش تین ہزار امراض ایسے ہیں جن میں پیاز کا استعمال مفید ہے۔

سالن اور سلاد کا لازمی جزو

پیاز دنیا بھر میں استعمال میں آنے والی ایک ایسی سبزی ہے جس کے بغیر سالن، آملیٹ، کباب وغیرہ تیار نہیں ہوتے۔ سالن چاہے گوشت ہو یا سبزی، پیاز

مصالحہ کا لازمی جزو ہے۔ پیاز کے استعمال سے نہ صرف سالن کی لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ مصالحہ میں اضافہ اور گاڑھا پن پیاز ہی سے پیدا ہوتا ہے۔

پیاز سالن کے علاوہ کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ اس کا اچار بھی بنتا ہے اور تقریباً ہر طرح کے سلاد میں مختلف اشکال میں سجایا جاتا ہے۔

پیاز کا مزاج گرم تر ہے اور بعض محققین اسے خشک کہتے ہیں۔ پیاز کی رنگت سرخ، پیازی اور سفید ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا یا تیز ہوتا ہے۔ بیج قدرے تلخ ہوتا ہے۔

دیوتا کی خوراک

قدیم مصر کے لوگ پیاز کو دیوتا کی خوراک سمجھتے تھے اور پیاز کی پوجا کی جاتی تھی۔ نیز اسے کھانا متبرک سمجھا جاتا تھا۔ اسی لیے اہرام مصر بنانے کے دوران مزدوروں کو پیاز غذا کے طور پر ضرور دیا جاتا تھا تاکہ ان کی توانائی بحال رہے۔

جزائر غرب الہند میں لوگ مریض کی صحت یابی کے بعد اس کے کمرے کو پاک اور جراثیم ختم کرنے کے لیے مریض کو باہر نکال کر پیاز کے ٹکڑے پورے فرش پر پھیلا دیتے تھے اور کئی گھنٹے کے بعد پیاز کے ٹکڑوں کو مریض کے بعض کپڑوں کے ساتھ دفن کر دیتے تھے۔ ان کا عقیدہ تھا کہ اس طرح مرض دوبارہ حملہ نہیں کرتا۔

پیاز کی یوں تو کئی اقسام ہیں لیکن عام پیاز جو ہم کھاتے ہیں اس طرح کا ایک جنگلی پیاز بھی ہوتا ہے۔ اس جنگلی پیاز کی بعض اقسام انتہائی تیز اور زہریلی ہوتی ہیں۔ جنگلی پیاز دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک پرت دار عام پیاز کی طرح اور دوسرا گودے دار بغیر پرت والا۔

جنگلی پیاز کی تاریخ

جنگلی پیاز کی تاریخ بہت ہی قدیم ہے بقراط نے 466 قبل مسیح میں اس کا تذکرہ کیا ہے اور اس نے بھی اس کی دو اقسام بطور دوا استعمال کی ہیں۔ جنگلی پیاز

Scanned with CamScanner

پر فیثا غورث نے ایک کتاب بھی لکھی تھی اور کہا جاتا ہے کہ پیاز کا سرکہ اس کی ایجاد ہے۔

قدیم عرب بھی جنگلی پیاز کے استعمال سے آگاہ تھے۔ قدیم یونانی حکیم ''پاٹھا گورس'' نے بھی پیاز کے بے شمار خواص اور فوائد بیان کیے ہیں۔

پیاز کو جنگلوں اور خاص طور پر پانی والے علاقوں سے لا کر جب شہروں میں کاشت کیا گیا تو اس کی تیزی اور تاثیر میں فرق آ گیا۔ اس کا زہریلا مادہ بھی ختم ہو گیا۔ پھر یہ زمانہ قدیم سے ہی دوا کے ساتھ ساتھ غذا کے طور پر بھی استعمال ہونے لگا۔ پیاز کی دو اقسام ''جنگلی'' اور ''شہری'' میں بظاہر کوئی فرق نہیں ہے۔ جنگلی پیاز کے پتے چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ پیاز ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے۔ یہ سرخ، سفید اور زرد رنگ کا بھی ہوتا ہے۔

مختلف زبانوں میں پیاز کے مختلف نام ہیں۔ قرآن پاک میں اس کا تذکرہ ''بصل'' کے نام سے ہوا ہے۔ اور اس کا تذکرہ قوم موسیٰ کی زبانی ہوا ہے جس سے اس کے قدیم زمانے سے استعمال کا پتہ چلتا ہے۔ اس کا طبی نام ''عنصل'' ہے اور نباتاتی نام ''ایلیم سیپا'' ہے۔ پیاز میں حیاتین جے، حیاتین جی، حیاتین ای، کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، فاسفورس، آئرن اور معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

بھارت کے قدیم زمانے کے معروف حکیم ''شرت'' نے پیاز کو آواز کی درستی، ذہن تیز کرنے، رنگ کو گورا کرنے اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے کے لیے مفید بتایا ہے۔

''شہنشاہ یونان ''نیرو'' اپنی آواز کو شیریں بنانے کے لیے سال کے بارہ مہینے پیاز کھاتا تھا۔ آئرلینڈ میں لوگ پیاز کو نزلہ، زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔

پیاز کے فوائد بے انتہا ہیں۔ جن کا مکمل احاطہ کرنا ممکن نہیں۔ تاہم پیاز کی چند ایک خصوصیات درج ذیل ہیں۔

پیاز سے علاج

❁ پیاز کا جوشاندہ تقطیر البول (قطرہ قطرہ پیشاب آنا) میں بے حد مفید ہے۔

امراض چشم

❁ پیاز امراض چشم کے لیے مفید ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کا خاتمہ

❁ پیاز حالت سفر میں آب و ہوا کے اختلاف کو رفع کرتا ہے۔ پھوڑوں کو پکانے اور فاسد مادے کے اخراج کے لیے دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

ریاح اور تلی کا ورم

❁ برسات کے موسم میں اس کا استعمال موسمی تبدیلی کے لیے بے حد مفید ہے۔ پیاز کا اچار کھانے سے ریاح کو بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ پیاز تلی کے ورم کا سب سے بڑا علاج ہے۔

خارش اور شب کوری

❁ پیاز کا رس ملنے سے خارش دور ہوتی ہے۔ غذا میں پیاز کے زیادہ استعمال سے آنکھوں کی تمام بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ سفید پیاز کا پانی شب کوری (اندھراتا) اور جلن کے لیے بے حد مفید ہے۔

ڈنک کا درد

❁ بچھو، بھڑ اور شہد کی مکھی کے کاٹنے کی جگہ پر پیاز کا پانی لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

لو کے اثرات کا خاتمہ

❁ پیاز پاس رکھ لیں اور سر ڈھانپ لیں۔ اس سے چلچلاتی دھوپ میں لو کے

Scanned with CamScanner

اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

❁ اگر لو لگ جائے تو پیاز کا پانی نکال کر پی لیں۔ لو کے بد اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

کچا پیاز کھانا سن اسٹروک کا مجرب علاج ہے۔

پیچش کا علاج

❁ پیاز کا دو تولے پانی نکال کر نصف رتی افیون ملا دیں۔ دست اور پیچش فوراً تھم جائیں گے۔

وبائی امراض

❁ پیاز میں حیاتین اور دیگر عناصر وافر مقدار میں موجود ہیں۔ پیاز ایک مکمل غذا ہے جسے قدرت نے بے شمار خصوصیات سے نواز رکھا ہے۔ پیاز اندرونی اور بیرونی طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔

❁ ہیضہ اور طاعون کی وبا پھیلنے کے زمانے میں پیاز کا استعمال بے حد مفید ہے۔ یہ خون میں شکر کو کم کرتا ہے۔ یرقان کے مرض میں مفید ہے۔ ہر قسم کی کھانسی اور ضعف معدہ کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

مرگی کا مرض

❁ پیاز کا عرق کئی اقسام کے امراض میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ مرگی کے مرض میں خون کی کمی کو پورا کرنے کے لیے پیاز بہت ہی مفید ہے۔ جلے ہوئے مقام پر پیاز کا عرق لگانا مفید ہے۔

پیٹ درد اور مثانہ کی پتھری

❁ پیٹ کے درد اور گلے کی سوزش کے علاوہ مثانے کی پتھری کے لیے پیاز کا مسلسل استعمال بے حد مفید ہے۔

پیشاب وحیض کی بندش

❁ پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ یہ پیشاب آور ہے اور حیض آور بھی۔ یہ کیڑوں اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے، قوت باہ پیدا کرتا ہے۔ پیاز کھاتے رہنے سے مختلف شہروں اور ممالک کا سفر کرتے ہوئے تبدیلی آب و ہوا کے اثرات طبیعت پر نہیں ہوتے۔

حیاتین ''ج'' کے لیے

❁ حیاتین ''ج'' کافی مقدار میں پیاز میں موجود ہے۔ اور اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے تھوڑی دیر پکایا جائے تو دیگر سبزیوں کے برعکس اس میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پیاز کے استعمال سے آواز سریلی ہو جاتی ہے۔ ٹوٹی ہڈیاں جوڑنے، دماغی ترقی اور رنگ گورا کرنے کے لیے مفید ہے۔

زہریلا کیڑا کاٹے کا علاج

❁ بچھو یا بھڑ کاٹ لے تو پیاز کا رس لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

رکاوٹ پیشاب

❁ پیاز باریک پیس لیں اور گیہوں کے آٹے کے ساتھ ملا کر کھولتے پانی میں ڈال کر پلٹس بنا لیں۔ پھر پیڑو پر باندھ لیں۔ تشنج، مثانہ کی درد اور رکا ہوا پیشاب کھل جائے گا۔

ہاضم اعلیٰ

❁ پیاز ایک ہاضم سبزی ہے۔ ریاح کو ختم کرتی ہے۔ اگر کھٹی ڈکاریں آ رہی ہوں تو ختم ہو جاتی ہیں۔

امراض چشم

❁ پیاز آنکھوں کے امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔ آنکھیں دکھ رہی ہوں یا

Scanned with CamScanner

سوج جائیں تو اس کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر ٹپکانے سے آرام آ جاتا ہے۔

امراض گوش

۞ پیاز کا رس کان میں ٹپکانے سے کان کا میل صاف ہو جاتا ہے۔

ہچکی

۞ پیاز تراش کر دھو لیں۔ اس پر نمک چھڑک کر ہچکی کے وقت مریض کو کھلائیں ہچکی بند ہو جائے گی۔ بہت دنوں سے ہچکی آ رہی ہو تو چند مرتبہ کے استعمال سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

نمونیہ کا علاج

۞ اگر نمونیہ کی شکایت ہو تو آٹھ یا دس پیاز کوٹ لیں۔ گودا کر کے کسی قدر روئی ملا لیں۔ پھر اسے آگ پر بھونیں۔ چند منٹ تک ہلاتے رہیں۔ پھر حسب ضرورت گرم گرم پوٹلی میں ڈال کر متاثرہ شخص کے سینے پر رکھیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو ایسی ہی دوسری پوٹلی رکھیں۔ جب تک افاقہ نہ ہو جائے، یہ عمل جاری رکھیں۔

دست کا علاج

۞ سفید پیاز لیں اور اسے خشک کر لیں اور اسے خوب کوٹ کر پیس کر سفید سفوف بنا لیں اور رکھ لیں۔ آدھ پاؤ دہی میں چھ ماشہ ملا کر دینے سے لا تعداد دست آنے بند ہو جائیں گے۔ اگر ایسا نہ ہو تو دوسری بار دیں۔ پیچش بھی ختم ہو جائے گی۔ خوراک میں صرف چاول دیں۔

پتھری کا اخراج

۞ نصف چھٹانک پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے مثانہ گردہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔

پودینہ

یہ ایک چھوٹا سا دائمی پودا ہے۔ یہ پودا برصغیر میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ خوشبو دار، ہاضم سبزی ہے۔ یہ مارچ یا برسات میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ اپنے اندر حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔ عام طور پر یہ ننھے پتے، کھانے کو خوشبو دار اور خوش ذائقہ بنانے کے کام آتے ہیں۔ جبکہ پودینہ کئی امراض میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلشیم اور فولاد کا ذریعہ

یہ ہاضم سبزی ہے۔ معدہ کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اس کی خوشبو دار اور لذیذ چٹنی پسند کی جاتی ہے۔ خود زود ہضم ہے اور کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پودینہ سے علاج

اس میں کیلشیم اور فولاد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور دوا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے سرکہ میں ڈال کر استعمال کیے جاتے ہیں۔ کمزور اور لاغر لوگ اس کے مسلسل استعمال سے موٹے اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ یہ وزن بڑھاتا ہے۔

قے اور کھٹی ڈکاریں

۞ پودینہ حیرت انگیز خصوصیات کا مجموعہ ہے۔ ہاضمہ سے متعلق امراض میں بے حد مفید ہے۔ متلی، قے اور کھٹی ڈکاروں کے مرض میں بے حد مفید ہے۔ غذا

Scanned with CamScanner

کو آسانی سے ہضم کرتا ہے۔ گیس کے مرض میں بھی مفید ہے۔

ہیضے کی کلاج

- پودینہ، ہیضہ جیسی مہلک بیماری کے جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ پودینہ کو قدرت نے بہت سی خصوصیات سے نواز رکھا ہے۔ اس کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

زہر کا تریاق

- پودینہ، زہر کا تریاق بھی ہے۔ خصوصاً بچھو، بھڑ، چوہے اور بلی کے کاٹنے پر پودینہ پیس کر لیپ کر دیں پودینہ حسن کو نکھارنے کے لیے بھی مفید ہے۔

شربت پودینہ

- پودینہ کا شربت بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

اس کی ترکیب یہ ہے:

پودینہ کی ایک بڑی گٹھی دھولیں۔ اسے صاف برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کا رس نچوڑیں اور اس آمیزہ کو دو گھنٹے تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادرک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر پیس لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہوگا۔ یہ دل اور دماغ کو قوت فراہم کرے گا۔

پھول گوبھی

پھول گوبھی موسم سرما کی سبزی ہے۔ یہ سبزیوں کی ملکہ اور شہزادی کہلاتی ہے۔ کیونکہ اس کے خوب صورت سفید پھول خوش نما معلوم ہوتے ہیں۔ قدیم کتب میں اس کا جا بجا تذکرہ ہے۔

پھول گوبھی سے علاج

- یہ جون اور جولائی میں ہر قسم کے علاقے میں قابل کاشت ہے۔ یہ ماہ ستمبر میں بھی کاشت ہوتی ہے۔

فساد خون کا علاج

- اس سبزی کا مزاج سرد خشک ہے، اور یہ کسی قدر بادی بھی ہے، مگر گھی میں بھون کر مصالحہ ڈالنے سے یہ تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ ادرک کے ساتھ استعمال کرنے سے نہ صرف اس کے ذائقہ میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ یہ فائدہ مند بھی ہے۔ ایسے لوگ جنہیں فساد خون کی بیماری کی شکایت ہو انہیں چاہیے کہ اس سبزی کو مسلسل استعمال کریں۔

قے، بواسیر اور جریان

- قون اور قے کو بند کرتی ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔ خونی اور بادی بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔
- پیشاب کی جلن اور جریان کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

سیم پھلی

یہ بڑی پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے۔ اس کے دانے نکال کر پکایا جاتا ہے۔ اس کے دانے اگر تنہا پکائے جائیں تو اس قدر لذیذ نہیں ہوتے۔ اس لیے اس قیمہ کے ساتھ پکایا جاتا ہے، اس میں وٹامن سی، نشاستہ، کیلشیم اور پروٹین شامل ہیں۔

دنیا کے بہت سے ممالک میں یہ پھلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ لوگ انہیں بڑے شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان پھلیوں کو مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ تر گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور مرچ مصالحوں کے علاوہ گھی اور تیل بھی ڈالتے ہیں۔ ان میں دانے ہوتے ہیں۔ دانے نکال لیےجاتے ہیں اور ان سے جو سالن بنتا ہے، وہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

سیم پھلی سے علاج

- اس سبزی میں غذائیت کے ساتھ پروٹین، نشاستہ اور وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ اگر اس کے دانے قیمہ یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو بے حد لذیذ بنتے ہیں۔ انہیں تنہا پکانا ٹھیک نہیں۔ یہ تنہا اچھی نہیں لگتی۔

چستی کے لیے

- یہ سبزی جسم کو طاقت دیتی ہے۔ جسم میں پھرتی پیدا کرتی ہے، اور لاغری اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ یہ سبزی سرد مزاج والوں کو راس نہیں آتی۔ انہیں زیادہ نہیں کھانی چاہیے۔

سوزش حدت اور قبض کا علاج

- یہ سبزی قدرے قابض ہے۔ اس کے استعمال سے معدہ میں گیس یا ریاح پیدا ہوتی ہے۔ یہ سبزی گوشت یا گرم مصالحہ کے بغیر کسی کام کی نہیں ہوتی۔
- اگر کسی شخص کے معدہ میں سوزش اور حدت ہو تو اسے اس سبزی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسے لوگوں کو سیم کی پھلیاں بہت نقصان دیتی ہیں۔
- یہ سبزی تازہ لینی چاہیے۔ اور پھلیاں نرم اور کچی ہوں۔ زیادہ پکی پھلیاں بد مزہ ہوتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

ٹماٹر

جس طرح سیب پھلوں کا بادشاہ کہلاتا ہے، اسی طرح ٹماٹر کو بھی سبزیوں کا بادشاہ تسلیم کرنا چاہیے۔ کیونکہ غذائی اعتبار سے دونوں کے فوائد ایک جیسے ہیں۔

اگر چہ ٹماٹر ایک معمولی سبزی ہے لیکن فوائد کے لحاظ سے دیکھا جائے تو اس کا درجہ بہت بلند ہے۔ یہ بچوں، نوجوانوں اور بوڑھوں کے لیے یکساں مفید ہے۔

آپ اسے باقاعدگی سے خود کھائیں اور خاندان کے دیگر افراد کو بھی ضرور استعمال کرائیں۔ ٹماٹر اللہ رب العزت کی طرف سے انسان کے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

جنوبی امریکہ کی یہ سبزی ہر مزاج کے لوگوں کا پسندیدہ پھل اور سبزی ہے۔ اس کا گودا پتلا اور لذیذ ہوتا ہے۔ اسے جنوبی امریکہ والے محبت کا پھل کہتے ہیں۔

اس کی متعدد اقسام ہیں۔ اس کی شکل کسی حد تک ناشپاتی سے ملتی جلتی ہے۔

میدانی علاقوں میں اس کی سال بھر میں تین فصلیں اور پہاڑی علاقوں میں ایک فصل تیار ہوتی ہے۔ میدانی علاقوں میں جون سے اگست تک اور پہاڑی علاقوں میں اگست سے ستمبر تک فصل تیار کی جاتی ہے۔ موسم گرما کی یہ سب سے اچھی سبزی ہے۔

بچوں کا قدرتی ٹانک

یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ٹماٹر میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو بحالی صحت اور تندرستی کے لیے ضروری ہے۔ لاغر اور نحیف مریضوں کے لیے اس کا

استعمال بے حد مفید ہے۔ ٹماٹر میں ایسی تیزابی خاصیت پائی جاتی ہے جو خون کو صاف کرتی ہے۔

ٹماٹر سے علاج

❁ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں، انہیں روزانہ صبح ایک عمدہ ٹماٹر دھو کر چوسنے کے لیے دیں، کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو بچوں کی پرورش کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اس کے استعمال سے بچوں کو دانت نکالنے میں بڑی سہولت رہتی ہے اور ان کا معدہ بھی ٹھیک کام کرتا ہے۔

اعصابی طاقت اور حیاتین کا منبع

❁ جسم کے اعصابی نظام کو درست رکھنے اور تقویت دینے میں اس سے بہتر سبزی اور کوئی نہیں۔ جسم کو صحت مند اور مضبوط بناتا ہے۔ رگوں اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے، خون پیدا کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔

❁ اس میں فاسفورس، کیلشیم، آئرن اور وٹامن کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس لیے یہ غذائی اعتبار سے بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کی نشوونما اور پرورش میں یہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔

❁ وٹامن کی کمی کو دور کرنے کے لیے مہنگے پھل خریدنے سے بہتر ہے کہ سبزی استعمال کی جائے۔ اس سے دوسرے پھلوں کی نسبت زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

امراض دندان

❁ وٹامن سی کی کمی جو دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں میں پیپ آ جانے کا سبب بنتی ہے۔ اگر دن میں تین بار ایک چھٹانک ٹماٹر کا رس روزانہ استعمال کیا جائے تو یہ مرض بہت جلد ختم ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام میں خرابی اور خون کی خرابی کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

حاملہ خواتین کے لیے

- حاملہ خواتین کو صبح اٹھ کر ایک عمدہ ٹماٹر کھا لینا چاہیے یا ٹماٹر کا رس پی لینا چاہیے۔ اس سے طبیعت میں متلی اور قے آنے سے دن بھر افاقہ رہتا ہے۔ معدہ غذا کو ہضم کرنے کا پورا کام انجام دیتا ہے۔

اصلاح خون

- ایام رضاعت میں اس کے استعمال سے شیر خوار بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ کیونکہ جب اس کے استعمال سے ماں کا خون صاف ہوتا ہے۔ تو بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس لیے دودھ پلانے والی ماؤں کو اس کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

ٹماٹر کا صحیح استعمال

- ٹماٹر ہمیشہ کچا استعمال کریں۔ ہمارے گھروں میں زیادہ تر ٹماٹر، گوشت یا دیگر سبزیوں میں پکا کر استعمال کیا جاتا ہے مگر اس طرح اس کی غذائیت کے اجزا جل جاتے ہیں اور فوائد میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مقوی ہاضمہ

- دوپہر کے کھانے کے ساتھ ٹماٹر، سلاد، مولی، چقندر اور پیاز کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔ یہ صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس سے ہاضمے کی شکایت دور ہوتی ہے۔
- کچا ٹماٹر کھانے کے بعد کچھ دیر تک پانی نہ پئیں۔ کیونکہ اس طرح تیزابی مادے معدے میں اپنا طبعی کام خوب اچھی طرح کر سکتے ہیں۔

کچنار

کچنار مشہور درخت ہے۔ اس کے پھول بطور سبزی استعمال ہوتے ہیں۔ یہ وہ سبزی ہے جو بار بار کاشت نہیں کی جاتی بلکہ بہت مدت تک پھل دیتی ہے۔ اس کی تاثیر سرد اور خشک ہے۔ جبکہ ذائقہ کسیلا ہے۔ لیکن پک کر نہایت لذیذ بنتی ہے۔

کچنار سے علاج

- کچنار کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہوتا ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے خارج کرتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ زیادہ حیض کی صورت میں اس کا استعمال مفید ہے۔

خنازیر، برص اور خون کی خرابی

- یہ اسہال کو روکتی ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے خنازیر، پھوڑے، پھنسی اور برص کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ خون کی خرابی کے لیے بے حد مفید ہے۔

مقوی معدہ بدن

- یہ سبزی معدہ کو طاقت بخشتی ہے۔ پیشاب کی تمام تکالیف کو دور کرتی ہے۔ البتہ قدرے قبض اور اپھارہ پیدا کرتی ہے۔ اسے پکاتے وقت زیرہ اور دہی ملانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

دافع بواسیر

- بواسیر میں کچنار کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ معدہ کو طاقت فراہم کرتی ہے۔ جسم کو طاقتور بناتی ہے۔

Scanned with CamScanner

منہ پکنا، سوزش آنت کا علاج

۞ منہ پک جائے تو اس کا جوشاندہ استعمال کریں انشاء اللہ زبان اور منہ کے زخم درست ہو جائیں گے۔ آنتوں کے لیے کچنار اور اس کا اچار فائدہ بخش ہے اور آنتوں کو طاقت بخشتی ہے۔

بلڈ پریشر

۞ سیر، کھانسی اور اسہال کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

امراض پیشاب

۞ کچنار پیشاب کے ہر مرض میں بے حد مفید ہے۔

ٹنڈہ

ٹنڈہ ایک مشہور اور عام سبزی ہے۔ اسے ہر مزاج اور ہر طبقہ کے لوگ کھانا پسند کرتے ہیں۔ اس لیے اسے دل پسند سبزی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سبز اور سفید دو رنگوں میں ہوتا ہے۔

یہ گرم خطوں کی سبزی ہے، جو گرم و خشک آب و ہوا میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی فصلیں ہاڑ اور ساون کی الگ الگ ہوتی ہیں۔ ہاڑ کی فصل فروری سے اپریل اور ساون کی فصل جون یا جولائی میں بوئی جاتی ہے۔ اپریل اور ستمبر میں اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

ٹنڈہ سے علاج

۞ ٹنڈہ لذیذ اور پسندیدہ سبزیوں میں شمار ہوتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ اس کا سالن زیادہ تر لذیذ اور عمدہ ہوتا ہے۔ جگر، دل اور دماغ کو طاقت فراہم کرتا ہے۔

مقوی دل و جگر، دافع درد قولنج

۞ درد قولنج والوں اور رطوبت معدہ والوں کے لیے یہ مضر صحت ہے۔ ٹنڈے کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل سر کو سرد رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

نیند آور اور دافع درد سر

۞ ٹنڈہ نیند لاتا ہے۔ سر کے درد کے لیے ٹنڈہ بے حد کارآمد سبزی ہے۔ یہ ہاتھ

Scanned with CamScanner

پاؤں اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں اکسیر ہے۔

بلڈ پریشر اور بلغم

ٹنڈہ دیر سے ہضم ہوتا ہے مگر مصالحہ جات کے استعمال کی وجہ سے یہ دیر ہضم نہیں رہتا بلکہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور بلغم کے لیے بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ ٹنڈے کا تعلق کدو کے خاندان سے ہے۔

چقندر

چقندر کا استعمال دنیا میں عام ہوتا ہے۔ یہ سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ چقندر سے بے شمار فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ پاکستان میں چقندر کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی چقندر کو دسترخوان کی زینت بنایا جاتا ہے۔ چقندر کے پتے بھی غذا کے طور پر استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ اب تو چقندر سے چینی بھی حاصل کی جاتی ہے۔

چقندر کی عام طور پر دو اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک سفید اور دوسری لال۔

چقندر کے بارے میں احادیث نبوی ﷺ

چقندر کا ذکر قرآن پاک میں موجود نہیں، البتہ احادیث مبارکہ میں اس کا ذکر ملتا ہے۔

ام المنذر رضی اللہ عنہا سے روایت نقل ہے۔ آپ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''رسول اللہ ﷺ میرے گھر تشریف لائے اور ساتھ حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے میرے ہاں اس وقت کھجور کے خوشے لٹک رہے تھے۔ آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں وہ پیش کیے گئے۔ دونوں تناول فرماتے رہے۔ اس دوران رسول اللہ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا:

''اب تم مزید نہ کھاؤ کیونکہ ابھی بیماری سے اٹھنے کی وجہ سے کمزور ہو۔''

پھر میں نے ان کے لیے چقندر کا سالن اور جو کی روٹی پکائی، اس پر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''ہاں، علی! (رضی اللہ عنہ) تم اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لیے فائدہ مند ہے۔'' (ترمذی)

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ چقندر کا سالن خوش ہو کر تناول فرماتے تھے۔ اس سے یہ بات بھی روشن ہوتی ہے کہ چقندر کا سالن جو کی روٹی کے ساتھ کھانا جسم میں توانائی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد چقندر کا سالن صحت کے لیے از حد مفید ہے۔ چقندر کی جڑیں اور پتے جسم انسانی کو طبی طور پر بے شمار فائدے دیتے ہیں۔

چقندر بطور غذا

رسول اللہ ﷺ کی مرغوب غذاؤں میں چقندر کا شمار بھی ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے چقندر کو پسند فرمایا اور دوسروں کو بھی اس کے کھانے کی تلقین فرمائی۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

''ہم جمعہ کے روز بہت خوشی محسوس کرتے تھے کیونکہ اس دن ایک بوڑھی عورت آتی تھی جو چقندر کی جڑیں اور جو ہنڈیا میں ڈال کر خوب اچھی طرح پکاتی تھی۔ اللہ کی قسم! اس میں نہ تو چربی ہوتی تھی اور نہ چکنائی، ہم جمعہ کی نماز پڑھ کر اس کے قریب جاتے، اسے سلام کہتے وہ اپنا پکوان ہمارے آگے رکھ دیتی۔ ہم اسے کھا کر جمعہ کے روز خوش وخرم رہتے۔'' (مسلم، بخاری)

چقندر کا مزاج پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ بعض نے اسے رطب بتایا ہے اور کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ یبوست و رطوبت سے مرکب ہے، اس میں ہلکی برودت ہے یہ مواد کو تحلیل کرتا ہے۔

چقندر ایک مشہور اور پسندیدہ سبزی ہے، جو کم مقدار میں ہوتی ہے، مگر اپنے فوائد میں یہ مشہور ہے۔ یہ زیادہ تر مغربی ممالک میں ہوتی ہے۔ چقندر، شلجم اور پالک ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ چقندر کا آدھا حصہ زمین کے اندر اور آدھا باہر کی جانب ہوتا ہے۔ یعنی پتے باہر ہوتے ہیں۔ اس میں شکر کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اسی لیے ہم اسے بطور سبزی تو استعمال کرتے ہیں، مگر اس سے شکر بھی حاصل کی جاتی ہے۔ چقندر سے حاصل کی ہوئی شکر گنے کی شکر جیسی مٹھاس تو نہیں رکھتی، مگر پھر بھی لوگ اسے شوق سے اپنے میٹھے کھانوں میں استعمال کرتے ہیں۔

گلوکوز، نشاستہ، پروٹین، فولاد اور وٹامن اے، ایچ، سی، بی ایچ اس کے اجزاء ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ ہمارے ہاں اسے ابال کر بطور سلاد استعمال کیا جاتا ہے۔

اسے سبزی کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی سبزی کو خوبصورت رنگ دینے کے لیے اس میں چقندر کاٹ کر ڈال دیں تو پوری ہانڈی کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔

چقندر سے علاج

مرگی کا مرض

❁ چقندر، سرکہ اور روٹی کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرگی کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے اور دردوں کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ یہی سالن گردوں کا درد میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

مثانے کے امراض

❁ مثانہ کے امراض اس سے دور ہو جاتے ہیں۔

پیشاب رک رک کر آنا

❁ چقندر کھانے سے پیشاب رک رک کر اور کم آنے کی شکایت بھی رفع ہو

Scanned with CamScanner

جاتی ہے۔اس لیے چقندر پیشاب آور ہوتا ہے۔

قوت باہ میں اضافہ

✿ ہر قسم کا چقندر پکا کر کھانے سے کمزوری باہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہ کمزوری کو دور کر کے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

جلا زخم

✿ جلے ہوئے متاثرہ جسم کے حصے پر چقندر کا پانی روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔زخم جلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سر درد

✿ چقندر کی جڑوں کا پانی چند قطرے ناک میں ٹپکانے سے سر درد جلد دور ہو جاتا ہے۔

حیض کی کمی

✿ جن عورتوں کو حیض کی کمی کی شکایت ہوتی ہے۔ان کے لیے چقندر کا استعمال انتہائی مفید ہے۔اس کے استعمال سے ماہواری کا خون بڑھ جاتا ہے۔

معدہ اور آنتوں کی سوزش

✿ معدہ اور آنتوں کی سوزش چقندر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

امراض نسواں

✿ چقندر کی سرخ قسم خواتین کے پیچیدہ امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے۔رحم کی اندرونی خرابی کی حالت میں چقندر پانی میں ابال کر یہ پانی ٹھنڈا کر کے شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس سے جسم کے دیگر اعضاء کو بھی تقویت ملتی ہے۔

دائمی قبض

✿ دائمی قبض کی صورت میں چقندر کو باریک کاٹ لیں اور پانی میں خوب اچھی

طرح ابال کر اس کا جوشاندہ بنائیں، اور صبح نہار منہ پئیں، اس سے قبض دور ہو جائے گی۔ پیٹ میں کھچاؤ اور اکڑاؤ کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔آنتوں کا کھچاؤ بھی دور ہو جاتا ہے۔

مرض بواسیر

✿ بواسیر کے مرض میں بھی چقندر کا جوشاندہ نہار منہ پینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

امراض جگر

✿ جگر کے امراض میں چقندر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ چقندر کھانے سے جگر کا نظام بہتر ہو جاتا ہے۔جگر اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دیتا ہے۔

جسمانی نقاہت

✿ چقندر بیماری کے بعد پیدا ہونے والی جسمانی کمزوی کو دور کر دیتے ہیں۔

تلی کا ورم

✿ تلی کی ورم میں چقندر مفید ہے۔اسے کھانے سے تلی کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔

مرض قولنج

✿ اس کی سفید قسم مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے مرض قولنج کی حالت میں افاقہ ہوتا ہے۔

امراض جگر

✿ سفید چقندر کا پانی بھی جگر کے امراض میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔جگر کے مرض میں مبتلا مریض سرخ چقندر کو سرکہ اور روٹی کے ساتھ شامل کر کے پکائیں تو ان کو اس مرض میں فائدہ ہوگا۔ یہ جگر اور تلی سے سدے نکال دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

- چقندر کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہی جگر میں پیدا شدہ ہر قسم کی رکاوٹیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

جلد کا مرض

- جلد کے امراض میں چقندر کو مفید مانا گیا ہے۔

خارش کا علاج

- چقندر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں ابال کر ٹھنڈا کریں پھر اس پانی کو خشک خارش پر لگائیں، تو مرض سے جلد شفا حاصل ہوگی۔ اس پانی کو خارش کی وجہ سے پیدا شدہ جلد کے زخم پر لگانا بھی مفید ہے۔ یہ پانی پورے جسم میں کسی بھی جگہ خارش ہونے کی صورت میں لگانے سے فائدہ دیتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر سر میں خشکی کی وجہ سے خارش ہوتی ہو تو ایسی صورت میں بھی اس پانی کا لگانا مفید ثابت ہوا ہے۔

سر درد کا علاج

- چقندر کی جڑیں کا پانی نکال کر ماتھے کے اطراف میں لگانے میں آنکھوں کی جلن اور سوزش جلد دور ہو جاتی ہے۔ سر درد میں بھی شفا دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد

- جوڑوں کے دل دل اور سوجن کی حالت میں بھی چقندر کی جڑوں کو پانی فائدہ دیتا ہے۔ اس مرض میں چقندر کو باریک کاٹ کر سرکہ اور پانی میں خوب اچھی طرح ابال کر سوجے ہوئے جوڑوں کو اس نیم گرم پانی سے بار بار دھوئیں۔ اس سے درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔ جسم کے دیگر حصوں پر بھی ورم کی صورت میں اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے افاقہ ہوتا ہے۔

بالوں کی بیماریاں

- جن لوگوں کے سر کے بال تیزی سے گر رہے ہوں، ان کے لیے چقندر کے

پانی سے سر دھونا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس سے ان کے سر سے سکری اور خشکی دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کمزور بالوں کی جڑوں کو مضبوطی ملتی ہے۔ بالوں کی ٹھیک طرح سے نشوونما ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

- اطباء کرام چقندر کے پتے کی بہت ہی زیادہ افادیت بیان کرتے ہیں۔ گنجے پن کی حالت میں چقندر کے پتوں کا پان نکال کر سر پر مسلسل لگانے سے سر پر بال آگ آتے ہیں۔

چہرے کی رونق

- چقندر کی جڑیں چہرے کی بیماریوں میں بھی فائدہ دیتے ہیں۔ جن لوگوں کے چہرے کی جلد پر داغ، چھائیاں، دھبے پڑ گئے ہوں یا چہرے کی رنگت سیاہ ہوگئی ہو، ان کے لیے چقندر کی جڑیں کاٹ کر چہرے پر رگڑنے سے داغ، دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ چہرے پر دورانِ خون درست طرح سے دوڑتا ہے۔ چہرے پر تازگی اور شادابی آ جاتی ہے۔ جس سے چہرے کی رونق میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- جن افراد کے سر میں جوئیں بڑی ہوں، ان کے لیے چقندر کی جڑوں کا پانی سر پر مالش کرنے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور جوؤں کی وجہ سے سر میں ہونے والی خارش بھی دور ہو جاتی ہے۔

جلدی بیماریاں

- چقندر کا جوس جلد کی بیماری داد اور چنبل میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ یہ جوس جلد پر لگانے سے درد اور چنبل کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

جسم کے سدے

- چقندر کا استعمال جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ یہ جسم کے سدے کھول دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

جسمانی نقاہت

❁ چقندر کا سالن معدہ پر بوجھ نہیں ڈالتا، بلکہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم کی نقاہت دور ہو جاتی ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد کمزوری کی صورت میں اس کا ہر طرح سے استعمال فائدہ دیتا ہے۔

مرض یرقان

❁ یرقان کے مرض میں چقندر کے پانی کو شہد کے ساتھ ملا کر مریض کو دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

صفراوی امراض

❁ صفراوی امراض میں بھی چقندر مفید ہیں۔

اسہال کا علاج

❁ سفید چقندر مسور کی دال کے ساتھ پکا کر کھانے سے اسہال کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ بدن کو تقویت ملتی ہے۔

کان درد

❁ کان میں درد اور ورم ہونے کی صورت میں چقندر کا پانی روغن بادام میں ملا کر نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔ اس کے چند قطرے بہت جلد آرام پہنچاتے ہیں۔

پیچش و دست کا علاج

❁ چقندر کا پانی پیچش کو بھی دور کرتا ہے۔ بار بار دست آنے کی حالت میں چقندر کا پانی پینا مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ دستوں کو روکتا ہے اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔

پائیوریا کا مرض

❁ چقندر کے پتوں کا پانی مسوڑوں پر ملنے سے پائیوریا کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

نسوانی عوارض

❁ رحم کی کمزوری اور دیگر نسوانی امراض چقندر کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔

یہ دراصل پودے کی جڑ ہوتی ہے۔ اس میں حیاتین الف اور ب کے علاوہ فولاد اور قدرتی شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ سبزی جگر کے لیے بے حد مفید ہے۔ حاملہ خواتین کے لیے اس کا استعمال خصوصاً مفید ہے۔

چقندر شلجم کی مانند مشہور ترکاری ہے۔ قدرے شیریں اور گرم مزاج، تر درجہ بتایا جاتا ہے۔ اکثر لوگ چقندر کو دیگر سبزیوں کے ساتھ پکانا تو درکنار اکیلا بھی استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں، حالانکہ یہ ترکاری ایک مفید غذا ہے، اور بہت سے امراض میں فائدہ دینے کے ساتھ ساتھ صحت مند خون کے اضافے کا بھی سبب ہوتی ہے۔ چقندر عام طور پر بطور سلاد زیادہ کھایا جاتا ہے۔ لیکن بعض لوگ اسے پکا کر کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس کے گودے کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

چقندر سے علاج

❁ اس کی بعض اقسام انتہائی سرخ جبکہ کچھ اقسام کم سرخ ہوتی ہیں۔ چقندر کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کو یہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ شکر تیار کرنے کے بھی کام آتا ہے۔ اس میں وٹامن بی کے علاوہ کیلشیم، فاسفور اور آئرن پایا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ یہ ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور جگر کی کارکردگی درست کرتا ہے۔ چقندر، تلی کے لیے بھی مفید ہے۔ سر درد کی صورت میں چقندر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

کینسر کا علاج

❁ یورپی ممالک میں کینسر کو دور کرنے کے لیے چقندر پر تجربات کیے جا رہے ہیں۔ بعض ماہرین کے خیال میں کینسر میں چقندر مفید ثابت ہوتا ہے۔ فرانس کے معالجین کینسر کے مریضوں کو ایک کلو چقندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

قبض کشا

❁ چقندر قبض کشا ہے اور مسوں کو دور کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کو بطور ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے اور بعض لوگ اس میں تھوڑی سی مسور کی دال بھی ملا لیتے ہیں۔

بالوں کو لمبا اور نرم کرنا

❁ بیرونی استعمال میں چقندر ابال کر اس کا پانی سر کی خشکی دور کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے بال لمبے اور نرم ہو جاتے ہیں۔

سر کی خشکی

❁ اس کے علاوہ چقندر کے پتوں کو مہندی کے پتوں کے ہمراہ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بھی بالوں کو نئی رنگت ملتی ہے اور سر کی خشکی جاتی رہتی ہے۔

مفرح ریاح

❁ چقندر کا استعمال دماغ کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ دماغ کی تھکان دور کر کے اسے تروتازہ کر دیتا ہے۔

بلغم کا علاج

❁ اس کا مسلسل استعمال گلے میں گرنے والی اور سینے کی بلغم کو خشک کرتا ہے۔

قوت باہ

❁ قوت باہ کے لیے اسے ایک ایسے ٹانک کا درجہ حاصل ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

ورم یا ریاح کا علاج

❁ چقندر میں ورم اور ریاح کو تحلیل کرنے کی قدرتی صلاحیت وافر مقدار میں موجود ہے۔ اس کے لیے اس کا رس پینا مفید ہے۔

خون اور دودھ کی کمی

❁ نہ صرف انسانی خون میں چقندر خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے بلکہ وہ عورتیں جو بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں، لیکن ان کا دودھ بچے کے لیے پورا نہ پڑتا ہو، وہ چقندر کا استعمال کریں تو ان کے دودھ میں اضافہ ہوگا۔

❁ تاہم درد قولنج اور معدہ کے مریضوں کے لیے یہ مضر اثرات رکھتا ہے بلکہ کمزور معدے کے افراد کو کھانے کے لیے اپھارہ کی شکایت ہو سکتی ہے اور پیٹ پھولتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ تاہم ہر چیز کی طرح اس کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

انیمیا کا علاج

❁ چقندر سے خون کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر چقندر اور ٹماٹر کا جوس استعمال کیا جائے یا اس کا سوپ تیار کر لیا جائے تو یہ دبلے پتلے حضرات کے لیے یا جن کا وزن کم ہو یا ان میں خون کی کمی کی شکایت ہو تو یہ ان تمام شکایات کا ازالہ کر دیتا ہے۔

❁ ایسے ننھے منے بچے جن کے جسم میں خون کی شدید کمی ہو انہیں چقندر کا جوس یا رس پلائیں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں ان کی خون کی کمی کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ یہ سبزی ہر عمر کے بچوں اور مرد و عورت کے لیے مفید ہے۔

بلغم اور ریاح

❁ اس کا مزاج گرم ہے۔ چقندر سینے کی نالیوں کو کھولتا ہے اور بلغم ختم کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ ورم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

درد گردہ اور گنٹھیا

❁ چقندر اور درد گردہ اور گنٹھیا میں آرام پہنچاتا ہے۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ جسم کی عام لاغری کو ختم کرنے میں

Scanned with CamScanner

اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

گنج کا علاج

❁ سر کے بالوں کو نرم اور ملائم کرنے اور سر پر بال اگانے کے لیے ان کے پتے مہندی کے ساتھ پیس کر سر پر لگائیں۔ بال اگنے لگیں گے اور نرم و ملائم ہوں گے۔

پتھری کا اخراج

❁ چقندر پانی میں اس طرح ابالیں کہ اس کا پانی گاڑھا گاڑھا نکل آئے۔ ہر روز تین چار بار تین چھٹانک پانی مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔

حلوہ کدو

اس کی سال میں دو فصلیں ہوتی ہیں۔ میدانی علاقوں میں اوائل فروری سے اواخر مارچ تک اور وسط جون سے اواخر جولائی تک، جبکہ پہاڑی علاقوں میں ایک ہی فصل مارچ سے جون تک کاشت کی جاتی ہے۔

یہ بیلوں میں اگنے والی سبزی ہے۔ اسے توڑتے وقت اس کے جسم پر خراش نہ آنے دی جائے عرصہ دراز تک اسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

حلوہ کدو سے علاج

❁ حلوہ کدو بھی گھیا توری کی ایک قسم ہے۔ یہ بیل سے تعلق رکھنے والی سبزی ہے۔ اس کے اجزاء میں وٹامن اے، بی اور سی شامل ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

قبض کشا

❁ یہ بطور سالن قبض کشا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ حلوہ کدو بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

صفراوی بخار

❁ صفراوی بخاروں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس کا سالن مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

قبض، سل دق

❁ دائمی قبض کے مریض اس کا زیادہ استعمال کریں۔ ان کی یہ تکلیف دور ہو جائے

Scanned with CamScanner

گی۔ حلوہ کدو کا سالن سل ودق کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

نیند آور سبزی

۞ کدو میں دیگر سبزیوں سے زیادہ فوائد موجود ہیں۔ یہ زود ہضم سبزی ہے۔ پیشاب کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔

۞ اس کے بیجوں کو رگڑ کر لیپ بنا دیا جاتا ہے جو گرمی کے باعث سر کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ نیند آور ہے۔

بچھو کے کاٹے کا علاج

۞ اگر کسی بچھو نے کاٹا ہو تو متاثرہ جگہ پر اس کے گودے کا لیپ کریں اور مریض کو اس کا رس پلائیں۔ انشاء اللہ زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔

درد گردہ

۞ کدو کے گودے کو گرم کر کے گردے کے مقام پر رکھیں۔ انشاء اللہ درد گردہ میں فوری آرام ملے گا۔

محافظ حمل

۞ حمل سے پہلے یا دوران حمل کدو کے استعمال سے حاملہ عورت کے حمل گرنے کا خطرہ ٹل جاتا ہے، اور حمل ہونے کے بعد کدو بمعہ بیج مصری ملا کر کھانے سے حمل ہونے کے تیسرے ماہ تک اسے مسلسل استعمال کرنے سے اولاد نرینہ پیدا ہوتی ہے۔ کدو کا گودا دوران حمل مصری ملا کر کھاتے رہنے سے بچہ خوب صورت اور صحت مند پیدا ہوتا ہے۔

اکسیر تپ دق

۞ کدو کا مربہ تپ دق کے لیے اکسیر ہے۔ مریض کو کدو کا گودا مصری ملا کر کھلائیں۔ انشاء اللہ تپ دق کا مرض ختم ہو جائے گا۔

کان کا درد

۞ اگر کان کے درد کی شکایت ہو تو عورت کا دودھ اور کدو کا رس ہم وزن ملا کر کان میں ڈالیں۔ انشاء اللہ شفا ہو گی۔

نکسیر کا علاج

۞ نکسیر کے لیے کدو کا رس کپڑے میں بھگو کر سر پر رکھیں۔ انشاء اللہ فوری آرام آئے گا۔

سرسام کا علاج

۞ اگر سرسام کی شکایت ہو تو کدو کا رس تلی کے تیل میں ملا کر ہم وزن لے کر جلا لیں۔ جب صرف تیل بچ جائے تو مریض کے سر پر مالش کریں۔ پھر سر پر کپڑا رکھ کر باندھ لیں۔ کچھ عرصہ تک یہ عمل دہرانے سے انشاء اللہ یہ مرض دور ہو جائے گا۔

درد سر اور چکر

۞ کدو کا موٹا ٹکڑا چھلکا اتار کر پیشانی پر ملیں گرمی کا درد، سر چکرانا اور آنکھوں میں پانی آنے کی شکایت دور ہو گی۔

گرمی کا بخار

۞ اسی طرح ہاتھوں اور پاؤں پر کدو کی مالش کرنے سے ہاتھ پاؤں کا جلنا اور گرمی کا بخار انشاء اللہ دور ہو جائے گا۔

مالیخولیا

۞ مالیخولیا یا گرمی کے سر درد کی شکایت ہو تو کدو کا رس اور تلی کا تیل ہم وزن ملائیں۔ جب تیل بچ جائے تو بہترین ٹانک تیار ہے۔ اس تیل کے استعمال سے مالیخولیا اور گرمی کا بخار ختم ہو جائے گا۔

Scanned with CamScanner

جگر کی گرمی اور کم وزنی کا علاج

- کدو پکا کر کھانے سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے، بھوک لگتی ہے، دماغی کمزوری دور ہوتی ہے۔ اس کے کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔

دماغی کمزوری

- کدو کا شربت بھی اس کا رس نکال کر چینی ملا کر بنا لے۔ اس شربت کا استعمال سر درد، دماغی کمزوری اور سر چکرانے کے لیے بے حد مفید ہے۔

دھنیا

دھنیا ایک مصالحہ دار پودا ہے۔ یہ میدانوں سے زیادہ پہاڑی علاقوں میں کاشت ہوتا ہے۔

میدانوں میں یہ ستمبر تا دسمبر اور مارچ سے مئی تک پہاڑوں میں کاشت ہوتا ہے۔ اسے سالن میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

دھنیا سے علاج

- یہ سبز اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد ہے۔ دل و دماغ کو طاقت اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ سر درد اور دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور دستوں کی بندش کرتا ہے۔

مسے کا علاج

- خشک دھنیا چوستے رہنے یا دھنیا کوٹ کر مصری ملا کر پینے سے یا تازہ دھنیے کا رس پینے سے مسے کو آرام آ جاتا ہے۔

جسم کی گرمی

- اگر کسی وجہ سے جسم میں گرمی ہو گئی ہو، ہاتھ پاؤں جلتے ہو، جسم سے چنگاریاں نکل رہی ہوں تو سبز دھنیے کا رس مصری ملا کر خشک دھنیا کوٹ کر مصری ملا کر پئیں۔ انشاء اللہ جسم کی تمام گرمی دور ہو جائے گی۔

سر درد کا علاج

۞ تازہ دھنیے کا رس ماتھے اور سر پر ملنے سے گرمی کا سر درد، سر چکرانا اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا دور ہو گا۔ سبز دھنیا نہ ملے تو خشک دھنیے کو پانی میں گھوٹ کر لیپ کر سکتے ہیں۔

نکسیر کا علاج

۞ گرمی کے ایام میں نکسیر آنے پر تازہ دھنیے کا رس ناک میں بطور نسوار سونگھنے سے ناک سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض اور ضعف دماغ

۞ اس کا تیل جلدی امراض کے لیے اور دماغ کی گرمی کے لیے مفید ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔

منہ کی بدبو کا علاج

۞ دھنیا چبانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ سر اور پیٹ کی گرمی کو رفع کرتا ہے۔ روغن گل یا دودھ میں دھنیے کے تازہ پتوں کا رس ملا کر لگائیں انشاء اللہ ٹیسیں دور ہو جائیں گی۔

ورم اور خنازیر کا علاج

۞ اس کا رس سرکہ میں ملا کر لگانے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

۞ خنازیر کے لیے اس کے تازہ پتے روغن گل کے ساتھ لگانا مفید ہے۔ جن دیہات کے گرد دھنیے کی کاشت ہوتی ہے وہاں کے باشندے بہت سے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کی خوشبو فضا میں مل کر بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

دل کی دھڑکن کے لیے

۞ دھنیے کا استعمال دل کی دھڑکن کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہاتھ پاؤں کی جلن

۞ جسمانی گرمی جس سے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں اس حالت میں دھنیے کا رس یا خشک دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے جسم کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

گیس و امراض معدہ

۞ گیس ٹربل اور امراض معدہ کے لیے دودھ، دھنیا 3/4 حصہ، کالی مرچ اور نمک حسب ذائقہ ملا کر صبح شام استعمال کریں یا دھنیا یا سونف ہم وزن ملا کر کھائیں۔

جریان کا علاج

۞ خشک دھنیا چھ ماشہ میں مصری ملا کر روزانہ کھائیں۔ اس سے جریان اور احتلام بند ہو جائے گا۔

نفسانی خواہشات

۞ کنوارے لوگ جنہیں جنسی خواہشات تنگ کرتی ہوں وہ خشک دھنیا پیس لیں اور اسے چھان کر ہم وزن چینی ملائیں۔ اس مرکب کو آٹھ تولے صبح اور اتنی ہی مقدار میں شام کو کھائیں۔ کسی نقصان کے بغیر نفسانی خواہشات سے نجات مل جائے گی۔

ہچکی کا خاتمہ

۞ خشک دھنیا تمباکو کی مانند چلم میں ڈال کر اس پر آگ ڈال کر کش لگائیں۔ انشاء اللہ ہچکی کو آرام آجائے گا۔

قے روکنا

۞ اگر قے کی شکایت ہو تو دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پئیں، چوسیں یا پھر رس نکال کر پئیں۔ انشاء اللہ قے کو آرام آجائے گا۔

Scanned with CamScanner

منہ کے چھالے

- اگر منہ یا زبان پر چھالے پڑ جائیں تو پسا ہوا دھنیا چوسیں۔ ایک دو دن میں افاقہ ہوگا۔
- دھنیا کا تیل بے شمار امراض میں مفید ہے۔ طبیعت کو ہشاش بشاش رکھتا ہے اور دماغ کی ٹھنڈک کا علاج بھی ہے۔

ساگ

زمانہ قدیم میں جب بیماریوں کا قدرتی علاج جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا تھا تو بیشتر حکماء علاج معالجہ کے لیے ہری سبزیوں اور بالخصوص ساگ کا سہارا لیتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اگرچہ ان کا استعمال کم ہو گیا لیکن بیشتر طبیب آج بھی مختلف بیماریوں مثلاً بلڈ پریشر، دائمی قبض، جگر، مثانہ، گردہ اور دانتوں کے علاوہ پیٹ کے امراض کے لیے ساگ کا استعمال کراتے ہیں۔

ایک حکیم کے مطابق ساگ سے متعلق لوگوں کا یہ خیال ہے کہ یہ ایک ادنیٰ اور معمولی درجہ کی سبزی ہے۔ غلط فہمی اور خام خیالی کے سوا کچھ نہیں۔ اگر وہ ان کے فوائد سے واقف ہو جائیں تو اپنے کھانے میں ساگ کا استعمال معمول بنا لیں۔

ایک اور حکیم کے بقول کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال اگر آپ چاہتے ہیں کہ ایک صحت مند اور طویل زندگی گزاریں تو گوشت اور دیگر چکنائی آمیز غذاؤں کے مقابلے میں ہری سبزیوں اور ساگ کو ترجیح دیں۔

یاد رکھیں کہ قدرت نے کوئی بھی چیز بے مقصد اور انسان کے فائدے سے خالی نہیں بنائی۔ لہٰذا کسی بھی غذا کے بارے میں خود سے قائم کردہ رائے یا دوسروں کی سنی سنائی باتوں پر کان نہ دھریں۔ اس سے آپ نہ صرف ایک فائدہ مند چیز سے خود کو دور کر لیتے ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی ناشکری کے زمرے میں بھی آ جاتے ہیں۔

آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ دودھ جسے امیروں یا اعلیٰ درجہ کے لوگوں کی غذا

Scanned with CamScanner

قرار دیا جاتا ہے۔ وہ دراصل ساگ اور ہری سبزیوں کا دوسرا نام ہے۔

سب سے پہلے ہم آپ کو ساگ کی غذائی اہمیت اور افادیت کے بارے میں بتاتے ہیں کہ آپ کو مختلف ساگوں سے اپنے علاج میں سہولت رہے۔ وقت بے وقت ہمیشہ کی طرح کچن آپ کا ڈاکٹر بن کر بظاہر معمولی اشیاء یا عام استعمال کی چیزوں سے آپ کو اس تکلیف سے نجات دلا دے، جس میں آپ مبتلا ہیں۔

ساگ کی غذائی اہمیت

اکثر لوگ خصوصاً شہر کے لوگ ساگ کو ایک ادنیٰ درجہ کی سبزی یا معمولی یا غریبوں کی غذا قرار دیتے ہیں، حالانکہ حقیقت میں زندگی ساگوں اور دیگر ہری سبزیوں پر قائم ہے۔ شاید لوگ نہیں جانتے کہ زندگی کی تعمیر کے لیے گارا اور مصالحہ انہی ساگوں اور سبزیوں سے ہی قدرت تیار کرتی ہے تاکہ زندگی کی بنیاد یا انسانی ڈھانچہ (ہڈیاں، پٹھے، سفر اور وریدیں) مضبوط اور پائیدار تیار ہوں اور زندگی کی تازگی و توانائی زیادہ عرصہ تک قائم رہ سکے۔

دودھ جسے امیروں اور اعلیٰ درجہ کے لوگوں کی غذا گردانا جاتا ہے اصل میں ساگوں اور ہری سبزیوں کا ہی دوسرا روپ ہے۔ ساگ میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد، پروٹین (جسم کو بڑھانے والے اجزاء) سوڈیم، نمکیات، وٹامنز اے، بی، سی پائے جاتے ہیں، اور مزے کی بات یہ ہے کہ ان کارآمد اجزاء کے ساتھ نائٹروجن کی مقدار دیگر اجناس کے مقابلے میں انتہائی کم ہوتی ہے۔ ساگ میں موجود تمام نمکیاتی اجزاء نہ صرف مصفی خون ہوتے ہیں، اور جسم میں موجود خون کے زہریلے مواد خارج کرتے ہیں بلکہ انتڑیوں کے امراض میں از حد مفید ہیں جس سے نظام ہضم درست ہوتا ہے۔ یہ بات طے شدہ اور تحقیق شدہ ہے اور ہر شخص کو ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ ساگ اور دودھ بڑی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہو سکتے ہیں۔

جہاں دودھ کی کمی ہو یا غذا میں دودھ شامل کرنا ممکن نہ ہو، وہاں ساگ کے مستقل

استعمال سے دودھ کی کمی کی تلافی ہو سکتی ہے۔ خصوصاً بچوں کی نشوونما کے لیے ساگ سب سے بڑی غذا ہے۔ جب بچے دودھ سے ٹھوس غذا کی طرف آنے لگتے ہیں یا جب ان کی غذا میں ٹھوس غذا شامل کی جاتی ہے تو انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور حل کر کے دیا جائے۔ نیز انہیں ساگ کی رغبت دلائی جائے تو وہ ٹھوس، توانا اور ذہین ہو جائیں گے اور ساگ سبزی بہت پسند کریں گے۔ اس طرح وہ نہ صرف طویل عمر پائیں گے بلکہ باہمت اور چاق و چوبند بھی رہیں گے۔

ساگ سے علاج

پالک کا ساگ بہت ہی معمولی اور عام سبزی ہے لیکن اپنے اندر نمکیات، تانبا، فولاد، وٹامنز اے، بی اور سی کی کثیر تعداد اور دیگر توانائی کے اجزاء کی وجہ سے قیمتی غذا اور سبزیوں میں شامل ہوتی ہے۔ انتہائی زود ہضم ہے۔ قبض کشا بھی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ حکماء کا کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال۔ یہ دیگر ساگ اور سبزی اور گوشت کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے۔

جگر کی گرمی

- اگر آپ جگر کی گرمی کی وجہ سے پریشان ہیں تو ساگ کا پھیکا سوپ پی لیں۔ فوراً افاقہ ہوگا۔

پیشاب کی جلن

- پیشاب اگر جل کر آ رہا ہو تو پالک کا سوپ پیتے رہیں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

درد بدن اور اعضائے رئیسہ

- اگر جسم میں درد ہو یا خصوصاً ہڈیوں میں درد محسوس ہو یا فریکچر یا چوٹ کی وجہ سے تڑپ رہے ہوں تو پالک کا سوپ تھوڑے تھوڑے وقفے سے پئیں۔ کچھ ہی دیر میں آپ کو آرام اور سکون محسوس ہوگا۔

Scanned with CamScanner

ساگ بتھوا

❁ یہ بھی عام سبزی ہے۔ ہر جگہ دستیاب ہے۔ قبض کشا ہے اور پیشاب آور بھی ہے۔ گرمی کے لیے مفید ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ نمکیات، تانبا، فولاد اور وٹامنز اے، بی اور سی اس کے اجزاء ہیں۔

شدت پیاس

❁ اگر رات کا وقت ہو، پیاس کی شدت کسی طور کم نہ ہو رہی ہو اور پانی پی پی کر پیٹ پھول گیا ہو، ڈاکٹر تک پہنچنا انتہائی مشکل ہو تو آپ بتھوا کا ساگ، نمک، کالی مرچ اور تھوڑی ادرک ڈال کر سوپ بنا کر پی لیں۔ پیاس ختم ہو جائے گی۔ بدہضمی اور اپھارہ بھی ختم ہو جائے گا۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

حلق کا ورم

❁ اگر حلق یا جسم میں کہیں بھی ورم ہو تو بتھوا کا ساگ لیپ کریں اور غرغرا کریں۔

بواسیر و پتھری

❁ کلفہ، علفہ، خرفہ (قلفہ) کا ساگ بھی عام ہے اور ہر شہر اور ہر گاؤں میں دستیاب ہے۔ یہ خود رو پودا ہے۔ عموماً گوشت یا آلو کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء نمکیات اور وٹامنز سے گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ خونی بواسیر، پتھری اور سوزاک میں مفید ہے۔ تلی، جگر اور معدے کی گرمی کو رفع کرتا ہے۔

بلڈ پریشر

❁ یہ ساگ بخار کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ پریشان خوابی سے نجات دلاتا ہے، دماغ کو سکون فراہم کرتا ہے۔ شوگر اور بواسیر کے مریضوں کے لیے بے حد مفید سبزی ہے۔ جاری خون کو بند کرتا ہے۔ اس کا روزانہ

استعمال بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

بخار کا علاج

❁ رات گئے تیز بخار ہو رہا ہو، دوا نہ ہو تو کلفہ کا ساگ ابال کر نچوڑ کر پانی پلائیں۔ بخار ٹوٹ جائے گا۔

گرمی و بواسیر

❁ اگر آپ شدید گرمی (بدن کی جلن) سے پریشان و بے چین ہیں، بواسیر سے خون رس رہا ہے تو خرفہ کا ساگ ابال کر کچل لیں اور نمک، کالی مرچ ڈال کر کھائیں یا گاڑھا سوپ بنا کر پی لیں۔ کچھ ہی دیر میں شدت میں کمی آ جائے گی۔

ساگ گندھاری

❁ یہ بھی عام ساگ ہے اور ہر جگہ ملتا ہے۔ یہ لال رنگ کا بھی ہوتا ہے جو کمیاب ہے۔ یہ کانٹے والا بھی ہوتا ہے۔ جسم کی ترتیب اور سدھار کے لیے بہترین ہے۔ جلن اور سوزش کے لیے بے حد مفید سبزی ہے۔ حرارت کو کم کرتا اور پیشاب آور ہے۔

کھانسی، پتھری، بواسیر

❁ یہ ساگ گرمی کی کھانسی کے لیے مفید ہے بلکہ اکسیر ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں بھی نمکیات اور وٹامنز سی ہوتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔

❁ گرمی کے اثرات ختم کرنے کے لیے اس سے بہتر کوئی سبزی نہیں۔ بواسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

مارگزیدہ کا علاج

۞ سانپ کے کاٹے کے مریضوں کے لیے یہ بہترین غذا ہے جس سے توانائی بھی ملتی ہے اور زہر بھی خارج ہو جاتا ہے۔ اس کا بغیر گوشت بطور سالن مسلسل استعمال ایسے مریضوں کے لیے اکسیر ہے۔

کچا کشتہ اور ساگ

۞ اگر کوئی کچا کشتہ کھالے تو صرف ابال کر گندم کی روٹی کے ساتھ کھلائیں اور جوشاندہ بنا کر پلائیں۔ کشتہ کا اثر نہ صرف زائل ہو جائے گا بلکہ پیشاب کے ہمراہ کشتہ کا زہر نکل جائے گا۔

۞ یہ واحد ساگ ہے جو ہمیشہ اکیلا پکتا ہے۔ کوئی دوسری سبزی یا تیز مرچ مصالحہ بھی ہرگز استعمال نہ کریں۔

۞ اگر کسی بچے نے کشتہ نگل لیا ہو یا سانپ نے کاٹ لیا ہو اور سپیرے نے زہر بھی نکال دیا ہو لیکن مریض نڈھال ہو، ڈاکٹر اور حکیم قریب نہیں تو آپ چولائی کا ساگ ابال لیں اور تھوڑا تھوڑا مریض کو کھلاتے اور پلاتے رہیں۔ انشاء اللہ تھوڑی ہی دیر بعد بچے سے کشتے کے اثرات ختم ہونے لگیں گے اور مریض ہشاش بشاش ہونے لگے گا۔

دردوں کا علاج

۞ یہ ساگ عام طور پر ملتا نہیں اور کڑوا ہونے کے سبب سب لوگ اسے رغبت سے نہیں کھاتے بلکہ بطور ساگ کے کھایا ہی نہیں جاتا۔ یہ ساگ ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے۔ ہر قسم کی سون ختم کرتا ہے۔ امراض جگر اور ورم گردہ اور درد گردہ میں بے حد مفید ہے۔ ہچکی اور قے کو رفع کرتا ہے۔ خواتین کے لیے خاص طور پر پیڑو کے اندرونی ورم کے لیے بے حد مفید ہے۔

درد پیڑو اور درد گردہ

۞ رات گئے تک آپ درد گردہ یا پیڑو کے درد میں مبتلا ہو گئے یا ہچکی یا قے رکنے کا نام ہی نہیں لے رہی تو مکو کا ساگ ابال کر اس کا پانی تھوڑے تھوڑے وقفے سے پیتے رہیں۔ انشاء اللہ کچھ ہی دیر میں آرام آ جائے گا۔

پروٹین سے لبریز

۞ اس میں پروٹینز کے ساتھ ساتھ معدنی اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر اور فولاد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ ساگ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے اور قوت باہ کے لیے مفید ہے۔

قبض اور پیٹ کے کیڑے

۞ سرسوں کا ساگ قبض کشا ہے۔ یہ خون صاف کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کو طاقتور بناتا ہے۔ اس میں پروٹین کی بھی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ ساگ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔

قد اور وزن میں اضافہ

۞ سرسوں کا ساگ بچوں کو مسلسل کھلایا جائے تو ان کا قد اور وزن بڑھتا ہے۔ انہیں توانا اور طاقتور بناتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط بنانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ اس لیے سرسوں کا ساگ کھانے والے بچوں کے دانت بے حد مضبوط ہوتے ہیں اور ان کے چہروں پر سرخی رہتی ہے۔

میتھی کا ساگ

۞ اس کے نرم پتوں کو بطور ساگ استعمال کیا جاتا ہے۔ سردیوں میں باجرے کی روٹی کے ساتھ یہ ساگ نہ صرف لذت فراہم کرتا ہے بلکہ سردی سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اسے مختلف دالوں کے علاوہ گوشت اور قیمہ کے ہمراہ پکایا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو بڑی دلفریب ہوتی ہے اور بھوک کو بڑھاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

خوشبو کے لحاظ سے قصور کی میتھی اعلیٰ سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے اس کے خشک ساگ کا پیکٹ بازار میں عام فروخت ہوتا ہے۔ اسے دال یا سالن میں خوشبو کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ اسے پیس کر بیرونی طور پر لیپ کرنے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

پھوڑے، پھنسی اور سر درد

✿ میتھی کے پتوں کو پیس کر آٹے کے ساتھ ملا کر پکا کر بطور پٹی سر پر بھی باندھا جاتا ہے۔ اس سے سر کے ہر قسم کے درد دور ہوتے ہیں۔ میتھی کا ریشہ قبض کشا بھی ہوتا ہے۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دھیمی آنچ پر پکا کر کھانا نزلہ اور زکام کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

بواسیر، گنٹھیا

✿ میتھی کے ساگ سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور امراض سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ میتھی کا ساگ بادی بواسیر، کھانسی، دمہ اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے بے حد مفید سبزی ہے۔

مروڑ کا علاج

✿ میتھی کے بیج لعاب دار ہوتے ہیں انہیں بھگو کر پیس کر پلانے سے آنتوں کے ورم میں آرام آ جاتا ہے۔ میتھی کے بیجوں کا سفوف یا اس کا جوشاندہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

بال لمبے کرنا

✿ میتھی کے بیجوں کے سفوف کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان سے سر دھوئیں۔ بال مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار دہرائیں۔

چہرے کے داغ دھبے

✿ میتھی کے ساگ کو باریک پیس کر چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے دور ہو

جائیں گے۔ اس طرح بیجوں کو پیس کر لیپ کرنا بھی مفید ہے۔ اس سے لٹکی ہوئی کھال درست ہوتی ہے اور کھلے ہوئے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ لیپ خشک ہو جانے پر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں اور روغن بادام میں تھوڑی سی گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔

ساگ خطمی

✿ بہت سے ساگ انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان میں قدرتی طور پر ایسے جوہر پائے جاتے ہیں جو بیماریوں کی روک تھام میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ اس طرح بعض ساگ سبزیوں کے ساتھ جڑی بوٹیوں کا درجہ بھی رکھتے ہیں۔

✿ ساگ خطمی کو آپ جڑی بوٹی بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ زیادہ تر دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اسے الگ بہت کم لوگ پکاتے ہیں۔ اسے دیگر سبزیوں مثلاً سرسوں کا ساگ، سویا یا بھتوا کے ساگ کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ سونچل، خطمی ساگ کو چولائی کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔

یرقان کا علاج

✿ اس ساگ میں بھی سرسوں کے ساگ کی طرح بڑے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کو عموماً بھون کر پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس ساگ سے یرقان کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ یہ ساگ قبض کو ختم کرتا ہے اور اس کے استعمال سے درد قولنج کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

تریاق زہر

✿ یہ ساگ ہر قسم کے زہر کا تریاق ہے۔ اگر اس کے ساتھ چولائی کا ساگ بھی ملا لیا جائے تو یہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو اسے یہ ساگ کھلا دیں۔ زہر خارج ہو جائے

Scanned with CamScanner

گا۔ یہ ساگ گرم مزاج لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

کھانسی اور انیمیا

❁ اس کے ساتھ ساگ تاندار بھی ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس سے ساگوں کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

❁ ساگ تاندار کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ اس سے پرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔ یہ ساگ صاف خون بناتا ہے۔ اور ایک ٹانک کی طرح کام کرتا ہے۔

مقوی معدہ و باہ

❁ اس میں بتھوا کا ساگ بھی ملایا جائے تو یہ مقوی ٹانک کے طور پر معدے کے نظام کو طاقت بخشتا ہے۔ نظام ہضم کو درست کرتا ہے اور قوت باہ میں اکسیر ہے۔

پیٹ کے کیڑے

❁ عموماً بچوں کے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں، اور یہ کیڑے بچوں کی نشو ونما کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں، مذکورہ ساگ ان تمام کیڑوں کو ختم کر ڈالتے ہیں اور خارج کر دیتے ہیں۔

مقوی جگر

❁ یہ قوت دیتے اور جگر کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ جگر کے امراض اور پتھری کے مرض کو ختم کرتے ہیں۔

مثانے کی پتھری

❁ انہیں کھانے سے مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔

❁ یہ ساگ تازہ کھانا چاہیے۔ کیونکہ باسی ساگ مزیدار نہیں ہوتے۔ ان کے فوائد بہت کم ہو جاتے ہیں۔

ساگ سویا

❁ یہ ساگ اکثر پالک کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ عام طور پر سویا یا پالک ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس طرح دونوں کے اجزاء صحت و تندرستی میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

❁ سویا ایک پودا ہے اس کے بیج اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر جسم میں درد ہو تو اس کے پتے کھانا بہتر ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر وٹامنز اے اور سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

پتھری توڑ

❁ یہ ساگ، کھانا ہضم کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کمزور لوگوں کے لیے یہ ساگ ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔

گردے کی پتھری کی وجہ سے درد ہو تو یہ ساگ مریض کو آرام پہنچاتا ہے۔ پتھری کو توڑ کر خارج کر دیتا ہے۔

آنتوں کے سدے

❁ یہ ساگ آنتوں کے سدوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ ان کو خارج کرتا ہے۔

بندش حیض

❁ اس کے جوشاندہ کے استعمال سے حیض کی بندش ختم ہو جاتی ہے۔ گردے اور مثانے کی تمام بیماریوں میں یہ ساگ بے حد فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسے تازہ پکا کر کھانا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

سہانجنہ

سہانجنہ ایک تناور درخت ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں پھل اور پھول سبزی کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ سرخ پھولوں والا اور سفید پھولوں والا ہوتا ہے۔ ماہ جون اور جولائی میں اس کا بیج بویا جاتا ہے، اور فروری اور مارچ میں قلمیں لگائی جاتی ہیں۔ تین یا چار ماہ میں یہ پھل پھول دینا شروع کر دیتا ہے۔

اس کو سبزی کی طرح گوشت اور دیگر سبزیوں میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اور بطور سالن بڑا مزہ دیتا ہے۔ اس کے پھولوں اور پتوں کو پھلیوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ پھلیاں کچی ہوں تو تلخ ہوتی ہیں لیکن پک جانے کے بعد کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

سہانجنہ سے علاج

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کی جڑیں بطور سبزی اور پھلیوں کو اچار کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ جبکہ گودا اور پتے ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔

اس کی جڑوں کا اچار ڈالیں تو تیاری میں تین یا چار سال لگ جاتے ہیں۔ پھلیاں اور پھول کڑوے ہوتے ہیں یہ بادی امراض اور بلغم کے لیے اکسیر ہے۔

امراض ہضم، لقوہ، فالج، کمر کا درد

❁ سہانجنہ، ہاضمے کو درست رکھتا ہے۔ اس سے پیٹ درد دور ہوتا ہے۔ اچار اور

سبزی لقوہ، ریح کے امراض، جوڑوں کے درد، فالج اور کمر درد کے لیے مفید ہے۔ مثانہ اور گردہ کی پتھری کو ریت بنا کر ختم کر دیتا ہے۔

قولنج اور جوڑوں کا درد

❁ اس سبزی میں قدرتی طور پر فولاد، کیلشیم اور وٹامن اے، بی، سی، ایچ اور ای پایا جاتا ہے۔ سہانجنہ کا اچار قولنج اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔ صحت و تندرستی لاتا ہے۔ اس کا اچار قوت باہ اور معدہ کی کمزوری میں فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ کا حصول

❁ اس کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہیے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سبزی کو مصالحے اور گھی میں بھون کر استعمال کرنا بہتر ہے۔ گرم مزاج والے حضرات اس سبزی کو کم سے کم کھائیں۔ اس کے بیج پیس کر پھانک لیں تو قوت باہ میں اضافہ کرتے ہیں۔

نزلہ وزکام

❁ نزلہ، زکام اور بخار کے مریضوں کو اس سبزی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی گلے کے امراض میں نقصان دہ ہے۔

نظام ہضم اور معدہ

❁ اس میں معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے گیس خارج ہوتی ہے۔ اس کی پھلی جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے نظام کو بہتر کرتی ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔

دمہ، کھانسی اور گنٹھیا

❁ دمہ اور کھانسی کے مریضوں کو اس سبزی کا سالن کھانا چاہیے۔ ان کے لیے

Scanned with CamScanner

بے حد مفید ہے۔ ان امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی فالج، لقوہ، گنٹھیا، جوڑوں کے درد اور نقرس کے لیے بے حد اکسیر ہے۔

نظر و درد شکم

- یہ نظر کو تیز کرتی ہے اور درد شکم میں اس کا اچار فائدہ دیتا ہے اور درد کو جلد رفع کرتا ہے۔ اس کے پھول اور پھلیوں کا سالن تلی کا ورم دور کرتا ہے۔

سلاد

سلاد کی ان گنت اقسام ہیں۔ دانے دار پتوں والا، چپٹے پتوں والا، سرخ، بادامی، سبز اور ہلکے سبز پتوں والا، گول جھالر دار کناروں والا، نیچے سے پتلے اور درمیان میں سے چوڑے پتوں والا سلاد مشہور ہے۔

یہ گرمی بالکل نہیں برداشت کر سکتا، اس لیے پہاڑی اور سرد علاقوں کی سبزی ہے۔ وسط اگست سے آخر نومبر تک کاشت ہوتا ہے۔

چوڑے پتوں والے سفید سلاد کی نسبت سیاہ لمبے پتوں والی سلاد زیادہ بہتر ہے۔ اس میں حیاتین اے، بی اور ای کے علاوہ فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ یہ معتدل مزاج سبزی ہے۔ اس کے پتے ٹماٹر کے ساتھ ملا کر کھائے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں سے چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے۔ اگر سلاد کو صاف اور میٹھے پانی میں پیدا کیا جائے تو افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اسے استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہیے۔

سلاد سے علاج

- فولاد اور کیلشیم کا جز و اس میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور ادویات دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے سرکہ میں ڈال کر بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

فربہ بدن کے لیے

- کمزور اور لاغر لوگ اس کے مسلسل استعمال سے موٹے اور طاقتور ہو جاتے

ہیں۔ یہ قد اور وزن بڑھاتا ہے۔ جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔

تبخیر و قبض

❁ اگر اسے مولی کے ساتھ چاقو سے کتر کر نمک لگا کر کچا ہی کھایا جائے تو جسم میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ تبخیر معدہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔

مصفی خون

❁ سلاد جسمانی کمزوری دور کرتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ یہ مصفی خون ہے۔ جگر کے امراض میں بہت فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ اور امراض جگر

❁ کڑوی سلاد سے طبیعت میں بے لطفی آتی ہے اور دل متلانے لگتا ہے۔ اس لیے میٹھی سلاد بہتر ہے۔ یہ سبزی قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ طاقت دینے والی سبزیوں میں سلاد سب سے بہتر ہے۔ سلاد کے پتے باریک ہونے چاہئیں۔ گرم پانی سے دھو کر صاف پانی سے کاشت کردہ سلاد کے پتے کاٹ کر کھانے کے ہمراہ کھانے سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ جگر کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

❁ جن لوگوں کا معدہ کمزور ہے وہ اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔ تین چار ہفتوں سے زیادہ بیک وقت نہیں کھانے چاہیں۔

شلجم

اسے شلغم بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بڑی مشہور اور عام سبزی ہے۔ یہ پکا کر بھی کھایا جاتا ہے اور کچا بھی۔ بے حد مزے دار سبزی ہے۔ اس کے پتے سلاد میں استعمال کیےجاتے ہیں۔

شلجم سے علاج

❁ شلجم ایک ڈیڑھ فٹ کا پودا ہوتا ہے اس کے پتے ہرے ہوتے ہیں اور اس کی جڑ سفیدی مائل گلابی ہوتی ہے۔ اس کے پتے اور جڑ دونوں ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ یہ اچار بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

❁ عام طور پر یہ سبزی گوشت کے ہمراہ پکائی جاتی ہے۔ اس کے قدرتی اجزاء میں پروٹین، کیلشیم اور فاسفورس کے علاوہ وٹامن سی، ایچ اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ لیکن جب گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو اس کا مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔

خشک کھانسی

❁ ایک شلجم پر کپڑا لپیٹ کر اور آٹا لگا کر اتنی دیر تنور میں رکھیں کہ شلجم پک جائے پھر آٹا الگ کر دیں۔ اس کا پانی نچوڑیں اور اس میں تھوڑی سی مصری ملائیں۔ یہ دوا خشک کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے۔

Scanned with CamScanner

بھوک، ریح اور درد گردہ

- شلجم پیٹ صاف کرتا ہے بھوک کو بڑھاتا ہے۔ تاہم اس کے استعمال سے ریح پیدا ہوتی ہے۔ اگر نمک استعمال کیا جائے تو ریح کا زور کم ہو جاتا ہے۔

برائے اجابت

- شلجم کھانے سے اجابت کھل کر آتی ہے اور معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل یہ سبزی استعمال کرتے ہیں وہ کمر کے درد اور گردے کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔

بینائی اور کھانسی کے لیے

- شلجم کھانسی کی بہترین دوا ہے۔ یہ بینائی میں اضافہ کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اور پیٹ کو صاف کرتا ہے۔ مثانے کی کمزوری دور کرتا ہے۔ معدہ میں درد ہو تو شلجم کا شوربہ بے حد مفید ہے۔

گیس، قبض، پتھری

- اگر شلجم میں سرکہ اور گرم مصالحہ ڈال کر استعمال کیا جائے تو اس کے فوائد بڑھ جاتے ہیں۔ اس سبزی کے استعمال سے بلغم پیدا ہوتی ہے۔ کچا شلجم فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس سبزی کو ترش اور گرم مصالحے کے ساتھ کھانا بہتر ہے۔ شلجم معدہ سے گیس کا اخراج کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ جسم کی کمزوری اور لاغری دور کرتا ہے۔ جگر کو طاقت فراہم کرتا ہے اور پتھری توڑ کر خارج کرتا ہے۔

کریلا

کریلا موسم گرما کی مزیدار اور لذیذ سبزی ہے۔ یہ سبزی گرم خطوں کی پیداوار ہے۔ اس کی اقسام میں لمبا کریلا، سفید کریلا اور جنگلی کریلا جو خود رو ہوتا ہے، مشہور ہے۔

یوں تو تمام سبزیوں کی پسندیدگی کا دارومدار پکانے کے خصوصی طریقوں سے وابستہ ہے، اور اچھی سے اچھی اور تازہ ترین سبزی بھی اگر سلیقے سے نہ پکائی گئی ہو تو اسے کھانے کا مزہ نہیں آتا، لیکن کریلا خاص طور پر ایسی سبزی ہے جس کی پسندیدگی اور ناپسندیدگی کا دارومدار خالص پکانے والے پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر سلیقے سے پکایا گیا ہو اور اس کی کڑواہٹ کو کم سے کم کیا گیا ہو تو اس کی لذت دوبالا ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر اسے کھانا بڑوں اور بچوں کے لیے نہایت ہی مشکل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ اس سبزی کو انتہائی پسند کرتے ہیں اور بعض اس سے دور بھاگتے ہیں۔

یہ ایک نازک بیل ہے جس کا پھل بیضوی نما شکل کا ہوتا ہے۔ پھل کا سرا نوک دار ہوتا ہے، اور پھل کے طور پر قطاریں ابھری ہوتی ہیں، جن میں گول گول ابھار ہوتے ہیں۔ مزاج گرم وخشک ہوتا ہے۔ دیگر سبزیوں کی طرح قدرت نے کریلے میں بے شمار فوائد پوشیدہ رکھے ہیں۔

اگر سلیقہ سے اسے ضروری لوازمات کے ساتھ پکایا جائے تو اس کا سالن مزیدار، چٹ پٹا اور اشتہا آمیز ہوتا ہے۔ مختلف علاقوں میں اس کے مختلف پکوان پکائے جاتے ہیں۔ قیمہ کریلے، بھرے ہوئے کریلے اور بعض علاقوں میں دال

Scanned with CamScanner

کریلے جیسے پکوان پکائے جاتے ہیں، جو غذائیت سے بھرپور اور لذیذ ہوتے ہیں۔

اکثر گھروں میں اسے پکانے سے پہلے نمک لگا کر اس کی کڑواہٹ کو دور کر لیا جاتا ہے، تاہم تمام کوششوں کے باوجود کریلے میں تھوڑی بہت کڑواہٹ پکنے کے بعد بھی رہتی ہے، اور بعض افراد کے نزدیک یہی کڑواہٹ کریلے کی خصوصیت ہے۔ اور اگر اسے یکسر ختم کر دیا جائے تو نہ صرف طبی لحاظ سے اتنا مفید نہیں رہتا بلکہ اس کا مزہ بھی جاتا رہتا ہے۔

کریلے کا اچار

بعض علاقوں میں کریلے کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ خصوصاً پنجاب کے دیہی علاقوں میں اس کا رواج دیکھا گیا ہے۔ لیکن عموماً اس کا اچار خواتین زیادہ پسند کرتی ہیں جبکہ مرد اسے رغبت سے نہیں کھاتے۔

کریلے سے علاج

کریلا جسم کے بعض حصوں کے لیے تقویت بخش غذا ہے۔ کڑوا ہونے کے باعث یہ ایک حد تک مصفا خون بھی ہے۔ اس میں اہم حیاتین کے علاوہ معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔

ذیابیطس

❁ کریلے کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ ذیابیطس کے مرض کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اسے کھانے سے شوگر کم ہوتی ہے۔ اس صورت میں اسے زیادہ چھیلنا نہیں چاہیے۔ چاہیں تو قیمے کے ساتھ کھائے یا فقط توے پر دونوں طرف سے سینک کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ کریلے سائے میں خشک کر لیتے ہیں اور پھر ان کا سفوف (پاؤڈر) بنا کر دو گرام روزانہ کھاتے ہیں۔

موٹاپے سے نجات

❁ کریلے کی ایک خوبی یہ ہے کہ یہ موٹاپا کم کرتا ہے۔ اس صورت میں اسے بطور سبزی پکا کر یا سفوف بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنی کڑواہٹ کے باعث اس میں بیشتر ایسے خواص پائے جاتے ہیں جو خون کو صاف کرتے ہیں۔

پھوڑے اور پھنسیاں

❁ وہ لوگ جنہیں پھوڑے اور پھنسیوں کی شکایت عام ہو یا انہیں دیگر جلدی امراض لاحق ہوں، ان کے لیے کریلے کو پکا کر کھانا بہت ہی مفید ہے۔

معدہ کی کمزوری

❁ اگر کسی شخص کا معدہ کمزور ہو اور اسے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا پھر بھوک کم لگتی ہو تو کریلے کا سالن کھانے سے معدہ مضبوط ہو جاتا ہے اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

فالج اور لقوہ

❁ کریلے کا استعمال فالج کے بڑھتے ہوئے اثرات و امکانات کو بڑی حد تک روکتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے کوئی اور سبزی یا ترکاری، کریلے کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ گنٹھیا کے مرض میں بھی کریلے کا استعمال بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح لقوہ میں کریلے کا سالن زیادہ کھانا چاہیے۔ اس سے بڑی حد تک مطلوبہ فوائد حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسے افراد جو بلغمی مزاج رکھتے ہوں ان کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

اعصابی توانائی

❁ کریلے کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اس سے دماغ پراگندہ خیالات اور بعض کثافتوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اعصابی توانائی کے لیے یہ ایک عمدہ ٹانک ہے۔

پتھری کا علاج

❁ بعض حکماء اس کے پانی کو گردے کی پتھری توڑنے کے لیے ایک عمدہ بے ضرر اور قدرتی دوا خیال کرتے ہیں۔

یرقان جریان

❁ کریلے میں مرض یرقان کو دور کرنے کے لیے بھی بہت صلاحیت پائی جاتی ہے۔ جریان کے عارضہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔ تاہم گرم مزاج افراد کے لیے اس کا کثرت سے استعمال نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن ایسے افراد اگر اسے کھانا چاہیں تو دہی ڈال کر یا دھنیے کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔

❁ ایسے افراد جو اس کی کڑواہٹ کے باعث اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں انہیں چاہیے صرف کڑواہٹ پر نہ جائیں اس کے فوائد پر بھی نظر رکھیں۔ اس طرح وہ ایک مفید چیز سے خود کو محروم رکھنے سے بچ جائیں گے۔

لقوہ، فالج اور قبض

❁ جوڑوں کے درد، فالج، لقوہ اور درد ریح کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ اسے گھی کے بجائے تیل میں پکایا جائے تو زیادہ مفید اور لذیذ ہوتا ہے۔

❁ کریلا یوں تو موسم سرما کے وسط تک ہوتا ہے لیکن برسات میں اس کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ عام طور پر یہ سبزی قیمہ یا پیاز کے ہمراہ پکائی جاتی ہے۔

وٹامن کی وافر مقدار

❁ کریلے کے بیج اگر سخت ہوں تو انہیں نکال دیا جائے کریلے پکانے سے پہلے اسے نمک لگا کر دھوپ میں رکھنے سے اس کی کڑواہٹ کم ہو جاتی ہے۔

❁ کریلے میں کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، وٹامن بی، سی کے ساتھ فولاد کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

گنٹھیا اور اعصابی درد

❁ کریلا جسمانی درد اور پٹھوں کی اینٹھن کو دور کر کے اعصاب کو قوت فراہم کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

بلغم، پیٹ کے کیڑے، قوت باہ

❁ کریلا بلغم کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ قوت باہ بڑھاتا ہے اور ورم تحلیل کرنے میں لاثانی ہے۔

گردہ ومثانہ کی پتھری

❁ کریلے گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر پیشاب کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ دمہ کے مریضوں کے لیے بھی یہ سبزی بہترین دوا ہے۔

ذیابیطس

❁ تین ماشے کریلے کا پانی ایک ہفتہ تک پلانے سے ذیابیطس کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر

❁ کریلے خونی بواسیر میں مفید تر ہیں۔ نقرس اور جوڑوں کے درد والے مریض انہیں بھون کر گھی ملا کر کھائیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ہیضہ واسہال

❁ کریلے کے رس کو نمک کے ساتھ ملا کر ہیضے کے مریض کو پلائیں، انشاء اللہ افاقہ ہوگا اور دست بند ہو جائیں گے۔

Scanned with CamScanner

کھیرا

کھیرا موسم گرما کی سبزیوں میں شمار کیا جاتا ہے، مگر اکثر پھلوں اور سبزیوں کی طرح سارا سال بازار میں دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں کھیرے کو ویسے بھی کھایا جاتا ہے، اور سلاد کے طور پر بھی دستر خوان کی زینت بنایا جاتا ہے۔

کھیرے کو کاٹ کر کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے اس کو اوپر سے تھوڑا سا کاٹ لیتے ہیں، اور اس ٹکڑے کو کٹی ہوئی جگہ پر رگڑنے سے جھاگ سی پیدا کر کے اس کی کڑواہٹ دور کر لی جاتی ہے، پھر تھوڑا سا مزید جھاگ والا ٹکڑا کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد کھیرے کے چھلکے اتار کر کاٹ لیا جاتا ہے اور نمک مرچ لگا کر کھاتے ہیں۔ اس طرح کھانے سے کھیرا کڑوا نہیں لگتا اور اس کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے۔

عرب کی سرزمین میں یوں تو بہت سی اقسام کی ترکاریاں کاشت کی جاتی تھیں، لیکن سب سے زیادہ عام وہ تھیں جن کا تعلق Cocurbita Ceae خاندان سے ہے۔ جیسے ککڑی، کھیرا، (خیار۔ قثاء) لوکی، کدو (عربی، قرعة یقطینة، الادبا)

قرآن مجید میں کھیرے کا ذکر

کھیرے کا ذکر قرآن پاک میں اور احادیث مبارکہ میں بھی ہوا ہے۔

قرآن پاک کی سورہ البقرہ میں بنی اسرائیل کے واقعہ کا تذکرہ کرتے ہوئے کھیرے کا بیان ہوا ہے، جس میں فرمایا گیا ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم کو

آسمان سے ان کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے "من وسلویٰ" کھانے کے لیے اترتا تھا، مگر حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم بہانہ باز تھی اور اس مقصد کے لیے لگی رہتی تھی کہ کسی طرح اللہ رب العزت کے پیغمبر کو تنگ کیا جائے، انہوں نے آسمانی غذا پر ناشکری کا اظہار کیا، اور اس کے مقابلے میں دیگر غذائیں مثلاً لہسن، مسور، اور پیاز طلب کیا۔ اس کے ساتھ انہوں نے کھیرا بھی طلب کیا۔ ایسی چیزیں چونکہ مصر میں عام ہوا کرتی تھیں، اس لیے اس قوم نے وہ چیزیں طلب کیں جو وہاں موجود نہ تھیں، چنانچہ اس واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے اللہ رب العزت کا ارشاد ہوتا ہے:

وَاِذْ قُلْتُمْ يٰمُوْسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ مِنْم بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِىْ هُوَ اَدْنٰى بِالَّذِىْ هُوَ خَيْرٌ اِهْبِطُوْا مِصْرًا فَاِنَّ لَكُمْ مَّا سَاَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَآءُوْا بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ كَانُوْا يَكْفُرُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِ وَيَقْتُلُوْنَ النَّبِيّٖنَ بِغَيْرِ الْحَقِّطذٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَّكَانُوْا يَعْتَدُوْنَ ○ (سورہ البقرہ: 61)

"اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ! ہم سے ایک (ہی) کھانے پر صبر نہیں ہوسکتا تو اپنے پروردگار سے دعا کیجئے کہ ترکاری اور کھیرے اور گیہوں اور مسور اور پیاز (وغیرہ) جو نباتات زمین سے اگتی ہیں ہمارے لیے پیدا کر دے۔ انہوں نے (حضرت موسیٰ علیہ السلام نے) کہا کہ بھلا عمدہ چھوڑ کر ان کے بدلے ناقص چیزیں کیوں چاہتے ہو (اگر یہی چیزیں مطلوب ہیں) تو کسی شہر میں جا اترو وہاں جو مانگتے ہو مل جائے گا اور ان پر جمادی گئی

Scanned with CamScanner

ذلت اور محتاجی اور وہ اللہ کے غضب کے مستحق ہو گئے۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ وہ اللہ کی نشانیوں سے انکار کرتے رہے اور انبیاء کو ناحق قتل تک کرواتے تھے۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ وہ نافرمانی کرتے اور حد سے بڑھ جاتے۔" (سورہ البقرہ:61)

حضرت موسیٰ علیہ السلام نے قوم اسرائیل کو فرعون کے پنجہ عتاب اور پنجہ ظلم سے نجات دلا کر مصر چھوڑنے کی تلقین کی، اور اپنی قیادت میں ان سب کو سینا کے لق و دق بیابان اور ریگستان میں اس وعدہ پر لے آئے کہ جلد ہی انہیں منزل مقصود یعنی کنعان پہنچا دیں گے۔

یہ واقعہ 1491 قبل مسیح کا بتایا جاتا ہے۔ بنی اسرائیل کے قافلہ کے پاس غذا کا سامان بہت قلیل تھا جو وہیں ختم ہو گیا اور بھوک سے بے تاب ہو کر انہوں نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے کہا:

"ہمیں کھانے کے لیے کچھ دیں۔"

حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ رب العزت سے دعا کی، اور اللہ رب العزت نے انہیں من وسلویٰ سے نواز!

اس سلسلے میں قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے۔

وَاِذْ قُلْنَا ادْخُلُوْا هٰذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوْا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَّادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَّقُوْلُوْا حِطَّةٌ نَّغْفِرْ لَكُمْ خَطٰيٰكُمْ وَسَنَزِيْدُ الْمُحْسِنِيْنَ ○ (سورہ البقرہ:57)

"ہم نے تم پر ابر کا سایہ کیا، من وسلویٰ کی غذا تمہارے لیے فراہم کی اور تم سے کہا کہ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں انہیں کھاؤ مگر تمہارے اسلاف نے جو کچھ کیا وہ ہم پر ظلم نہ تھا بلکہ انہوں نے اپنے آپ پر ہی ظلم کیا۔" (سورہ البقرہ:57)

اسی طرح قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

وَقَطَّعْنٰهُمُ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ اَسْبَاطًا اُمَمًا وَاَوْحَيْنَآ اِلٰى مُوْسٰى اِذِاسْتَسْقٰهُ قَوْمُهٗٓ اَنِ اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْبَجَسَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ اُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ وَظَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَاَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰى كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْٓا اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ ○ (سورہ الاعراف:160)

"اور ہم نے اس قوم کو بارہ گھرانوں میں تقسیم کر کے انہیں مستقل گروہوں کی شکل دے دی اور جب موسیٰ سے ان کی قوم نے پانی مانگا تو ہم نے اشارہ کیا کہ فلاں چٹان پر اپنی لاٹھی مارو، اس چٹان سے یکایک بارہ چشمے پھوٹ نکلے اور ہر گروہ نے اپنے پانی لینے کی جگہ متعین کر لی۔ ہم نے ان پر ابر کا سایہ کیا اور ان پر من وسلویٰ اتارا۔ وہ پاک چیزیں جو ہم نے تمہیں بخشی ہیں کھاؤ مگر اس کے بعد انہوں نے جو کچھ کیا تو ہم پر ظلم نہیں کیا بلکہ اپنے آپ پر ہی ظلم کرتے رہے۔" (سورہ الاعراف:160)

قرآن پاک میں مزید ارشاد ہوتا ہے۔

يٰبَنِيْٓ اِسْرَآءِيْلَ قَدْ اَنْجَيْنٰكُمْ مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوٰعَدْنٰكُمْ جَانِبَ الطُّوْرِ الْاَيْمَنَ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰى ○

(سورہ طٰہٰ:80)

"اے بنی اسرائیل ہم نے تم کو تمہارے دشمن سے نجات دی اور طور کے دائیں جانب تمہاری حاضری کے لیے وقت مقرر کیا اور تم پر من وسلویٰ اتارا۔" (سورہ طٰہٰ:80)

Scanned with CamScanner

یہ قافلہ جب ایسے چٹانی علاقہ (رفیدیم) میں پہنچا، جہاں دور دور تک پانی نہ تھا تو لوگ پیاس سے بے دم ہونے لگے۔ اس موقع پر اللہ رب العزت کی طرف سے وہاں چشمے پھوٹ نکلے، اور بنی اسرائیل کے بارہ قبائل نے اپنے لیے الگ الگ چشمے متعین کر لیے اور سیر ہو کر پانی پیا۔ غرضیکہ خدا کے حکم سے اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کی دعا سے بنی اسرائیل کو سینائی سفر کے دوران من و سلویٰ اور پانی میسر ہوتا رہا جس کا ذکر سورہ البقرہ کی آیت نمبر 57 اور 60 میں ملتا ہے، لیکن بنی اسرائیل نے اس پاک غذا سے گویا تنگ آ کر حضرت موسیٰ علیہ السلام سے ان غذائی اشیاء کی فرمائش کی جو ان کو اپنی مصر کی دور غلامی میں بہت مرغوب تھیں۔ یہ وہ چیزیں تھیں جن کو حاصل کرنے کے لیے قافلہ کو ایک جگہ قیام کر کے کاشت کاری کرنا پڑی، اور یہ قیام منزل تک پہنچنے میں تاخیر کا باعث بن گیا۔

بنی اسرائیل نے جن اشیاء کی فرمائش کی وہ تھیں۔ بقل یعنی ترکاریاں، قثاء یعنی ککڑی یا کھیرا، فوم لہسن یا گیہوں، عدس یعنی مسور اور بصل یعنی پیاز۔

ککڑی یا کھیرے کا قرآنی نام قثاء ہے انگریزی میں اسے Cucumber کہا جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ کھیرے کا ذکر قرآن پاک میں ان الفاظ میں موجود ہے۔

وَاِذْ قُلْتُمْ يٰمُوْسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلٰى طَعَامٍ وَّاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْۢبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِىْ هُوَ اَدْنٰى بِالَّذِىْ هُوَ خَيْرٌ اِهْبِطُوْا مِصْرًا فَاِنَّ لَكُمْ مَّا سَاَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَآءُوْ بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ كَانُوْا يَكْفُرُوْنَ بِاٰيٰتِ اللّٰهِ وَيَقْتُلُوْنَ النَّبِيّٖنَ بِغَيْرِ

الْحَقِّ ذٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَّكَانُوْا يَعْتَدُوْنَ ۝ (سورہ البقرہ: 61)

"اور وہ وقت یاد کرو جب تم نے کہا تھا کہ اے موسیٰ ہم ہرگز ایک کھانے پر بس نہیں کر سکتے سو پروردگار سے ہمارے لیے دعا کر دیجئے ان چیزوں کی جنہیں زمین اگاتی ہے، ساگ ہوا ککڑی ہوئی گیہوں ہوا، مسور ہوئی پیاز ہوئی، موسیٰ نے کہا تو کیا جو چیز ادنیٰ ہے تم اسے لینا چاہتے ہو اس چیز کے مقابلے میں جو بہتر ہے تو خیر کسی شہر میں اتر پڑو وہیں مل جائے گا جو کچھ تم مانگتے ہو اور ان پر جمادی گئی ذلت اور محتاجی اور وہ اللہ کے غضب کے مستحق ہو گئے۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ وہ اللہ کی نشانیوں سے انکار کرتے رہے اور انبیا کو ناحق قتل تک کر ڈالتے تھے۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ وہ نافرمانی کرتے اور حد سے بڑھ جاتے۔"

(سورہ البقرہ: 61)

من اور ککڑی کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

① رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"کھمبی (الکماۃ) من کا ایک حصہ ہے اور اس کا پانی آنکھ کے لیے شفاء ہے۔" (نسائی، ابن ماجہ)

② حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں۔

میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا:

"کھمبی (الکماۃ) بھی من کی ایک قسم ہے، اور اس کا پانی آنکھ کے لیے شفاء ہے۔" (بخاری، مسند احمد)

③ محمد بن زید رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

Scanned with CamScanner

"کھمبی (الکماۃ) المن کا حصہ ہے۔ من درحقیقت جنت سے ہے۔اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔" (ابونعیم)

④ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"جب جنت مسکرائی تو کھمبی "الکماۃ" زمین پر آ گئی۔ (الطب النبوی)

⑤ رسول اللہ ﷺ کو ککڑی (قثاء) سے خاص رغبت تھی۔

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

"رسول اللہ ﷺ پکی ہوئی تر کھجوریں (رطب) اور ککڑی (قثاء) ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔"

کھیرا بطور غذا

یہ زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر سلاد کے طور استعمال ہوتا ہے لمبا، بھورا، سبز اور چھوٹے اقسام میں ملتا ہے۔ یہ دو فصلیں دیتا ہے۔

قدرت کی یہ ٹھنڈی سبزی آپ کی خوبصورت میں اضافہ کا ایک اہم سبب بنتی ہے۔کھیرے میں پانی کی وافر مقدار موجود ہے۔جس کا تناسب 96 فیصد ہے اور یہ آپ کے جسم کو بہت زیادہ نمی فراہم کرسکتا ہے۔خصوصاً موسم گرما میں کھیرے کا استعمال بہت زیادہ کرنا چاہئے۔اس کی پیداوار بھی بہت زیادہ ہے اور یہ ہمارے جسم کو ٹھنڈک اور تازگی بہم پہنچاتا ہے۔

اپنے مزیدار ذائقہ کی بدولت کھیرے کو دنیا بھر میں مختلف ڈشیں تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے ترکی کا مزیدار کولڈ سوپ، مشرق وسطیٰ میں دہی کا سلاد، کولڈ سالن، ڈش میں یہ گارنش کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ برطانیہ میں چائے کے ساتھ سینڈوچ میں مستعمل ہے اور یونان کی ڈش،

ٹی انزیکی میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔ یونان میں تو کھیرا لوگوں کی خوراک کا اہم جزو ہے۔

کھیرے کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ کر اسے ٹماٹر، سیاہ مرچ، منیٹا، روغن زیتون اور سفید سرکہ کے ساتھ ملا کر مزید سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ بحرروم کے ساحلی علاقوں کی کولڈ ڈشوں اور خصوصاً سلاد میں کھیرے کا استعمال ضروری ہے۔ کھیرے کو لہسن اور دیگر نباتاتوں کے ساتھ فرائی کرکے اس میں سادہ کریم شامل کرکے مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے بھی کھیرے کو اپنی مرغوب غذاؤں میں شامل ہونے کا شرف بخشا ہے۔

ہمیشہ سخت کھیرے خریدنے چاہئے، ان پر نہ تو کوئی دھبہ ہو اور نہ کہیں سے پلپلے ہوں، پھولے ہوئے کھیرے زیادہ کسیلے ہوتے ہیں۔ وہ کھانے میں تلخ ہوتے ہیں اور ان کے اندر بڑے اور سخت بیج پیدا ہو جاتے ہیں۔

کھیرے کو ثابت حالت میں ریفریجریٹر کے سلاد کے خانہ میں رکھنا چاہئے، نرم پڑ جانے پر انہیں پھینک دینا چاہئے۔ اچار میں استعمال ہونے والے جسامت میں چھوٹے اور زیادہ سخت ہوتے ہیں، تاہم وہ صرف موسم سرما میں ہی دستیاب ہوتے ہیں۔ انہیں دوسرے کھیروں کی طرح سلاد کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ البتہ ان کا چھلکا سخت ہوتا ہے اور اسے چھیلنا پڑتا ہے۔

کھیرے کو استعمال سے قبل چھیلنا یا نہ چھیلنا ذاتی پسند نہ پسند پر منحصر ہے۔ ملائم چھلکا پکے ہوئے کھانے کو زیادہ خستگی بخشتا ہے اور اس کی غذائیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر بیج زیادہ سخت ہوں تو انہیں نکال کر علیحدہ کر دیں۔ اگر اسے بغیر چھلکے کھانا ہو تو خوب اچھی طرح دھوئیں۔

کھیرا عموماً کچا ہی کھایا جاتا ہے۔ اس کے باریک قتلے کاٹ کر سلاد کو سجانے

Scanned with CamScanner

کے لیے اس پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس کو لمبی شاخوں کے طرز پر کاٹ کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھیرے کی سبزی بھی بہت مزیدار بنتی ہے۔ کھیرے کو کاٹ کر بیج نکال دیں، پھر انہیں چند منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائیں۔

کھیرے کے پیالے بنا کر انہیں کچی حالت میں بھی کھایا جاسکتا ہے یا ان کو گوشت اور دوسری سبزی بھر کر بیک کیا جاسکتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے کھیرے کو پسند فرمایا ہے۔ بخاری و مسلم کی اکثر احادیث میں اس کا تذکرہ ملتا ہے۔ آپ ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں کھیرے کا شمار بھی ہوتا ہے۔

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں۔

''میری ماں یہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں (رخصتی کے بعد) جاؤں تو ذرا موٹی ہو کر جاؤں، اس مقصد کے لیے کئی دوائیں دی گئیں، لیکن کچھ نتیجہ نہ نکلا، پھر میں نے کھیرا اور کھجور کھائے اور خوب موٹی ہوگئی۔ (بخاری)

اس سے یہ معلوم ہوا کہ کھیرے کو کھجوروں کے ساتھ ملا کر کھانے سے دبلے پن کی حالت ختم ہو جاتی ہے۔ جسم کی کمزوری اور لاغر پن جاتا رہتا ہے۔ جسم فربہ اور توانا ہو جاتا ہے۔ کھیرے کے ساتھ کھجوروں کے کھانے کی ایک روایت ترمذی میں بھی بیان ہوئی ہے۔ جس کے راوی حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ عنہ ہیں۔ وہ ارشاد فرماتے ہیں:

''میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ کھیرے کے ساتھ کھجوریں تناول فرمارہے تھے۔'' (ترمذی)

کھیرے کے ساتھ کھجوریں کھانے سے یقیناً جسم کو اچھی غذا ملتی ہے۔ کھیرے کی تاثیر چونکہ سرد ہوتی ہے اور کچھ اس کی گرم۔ اس لیے ان دونوں کو

ملا کر ایک دوسرے کی تاثیر پر غلبہ پایا جاتا ہے اور تاثیر معتدل ہو جاتی ہے۔ جو کہ جسم انسانی کے لیے انتہائی فائدہ مند ہوتی ہے۔ اس لیے یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ بعض اطباء کرام کے نزدیک اکثر غذاؤں کی سرد تاثیر جسم کے لیے نقصان کا باعث بنتی ہے، اور اگر اس سرد غذا کے ساتھ کوئی گرم تاثیر والی غذا دے دی جائے تو تاثیر معتدل ہو جاتی ہے اور جسم کو نقصان نہیں ہونے دیتی بلکہ فائدہ پہنچاتی ہے۔

یہ اصول آج سے چودہ سو سال قبل رسول اللہ ﷺ نے ہمیں سمجھا دیا ہوا ہے۔ جس کا اعتراف آج کے طبی ماہرین بھی کرتے ہیں۔ کھیرے کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس کا استعمال انسانی جسم کے لیے ایک بہترین غذا اور ایک بہتر رہنما دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔

آنتوں کی سوزش

❀ کھیرا آنتوں کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔ آنتوں کی سوزش اور آنتوں کے دیگر امراض میں کھیرے کے بیج نکال کر چھلکے اتار دیں اور پھر ان کو سکھا کر خشک کر لیں، ان کو باریک پیس کر کھائیں، اس سے افاقہ ہوگا اور جسم کو توانائی بہم پہنچے گی۔

❀ کھیرا جسم میں غذائی کمی کو دور کرتا ہے۔

پیشاب کی بندش

❀ کھیرے کے بیج پیشاب کے امراض میں فائدہ دیتے ہیں۔ جن افراد کو پیشاب رک رک کر اور قطرہ قطرہ آتا ہو، ان کو پیشاب کرتے ہوئے نالی میں جلن اور مثانہ میں درد محسوس ہوتی ہو تو ان کے لیے کھیرے کے بیج کھانا فائدہ دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

کھانسی و پھیپھڑوں میں سوزش

✿ کالی کھانسی اور دائمی کھانسی کے مریضوں کو کھانسنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سوزش یا زخم آ جاتے ہیں، یا اندرونی طور پر سوجن واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھیرے کے بیج فائدہ پہنچاتے ہیں، ہر قسم کی سوجن اور پھیپھڑوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتے ہیں۔

تلی اور جگر کا ورم

✿ تلی اور جگر کے ورم ہونے کی صورت میں بھی کھیرے کے بیج کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

معدہ اور جگر کی گرمی

✿ کھیرا کھانے سے معدہ اور جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

بار بار پیاس لگنا

✿ جن افراد کو بار بار پیاس لگتی ہو، حلق خشک ہو جاتا ہو اور زبان میں بھی خشکی آ جاتی ہو، ان کے لیے کھیرے کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتا ہے جسم کو تسکین پہنچاتا ہے۔ جگر سے سدے نکال دیتا ہے۔ آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

معدہ کی تیزابیت

✿ کھیرے کا جوس بہت زیادہ طبی افادیت کا حامل ہے۔ خصوصاً معدے کی تیزابیت کو رفع کرنے کے لیے یہ اکسیر ہے۔ یہ قبض کو رفع کرتا ہے۔

کتے کاٹے کا علاج

✿ اگر کسی کو کتا کاٹ لے تو کھیرے کے چھلکے سکھا کر خشک کر لیں، پھر ان کو باریک پیس لیں۔ اس سفوف کو خالص شہد میں ملا کر مریض کو کھلائیں تو مرض

میں افاقہ ہوگا۔

معدہ و آنتوں کی بیماریاں

✿ معدہ اور آنتوں میں ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کر کے ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

✿ فاضل حدت کو اعتدال پر لاتا ہے۔

✿ جسم کو سکون اور دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔

✿ معمولی قسم کی قبض کو بھی دور کر دیتا ہے۔

✿ پیٹ کی سختی کو کھیرا دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کھچاؤ میں مفید ثابت ہوا ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ پیٹ میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرنے سے مدد دیتا ہے۔

✿ اگر کھیرا خالی پیٹ کھانا مقصود ہو تو اس کے ساتھ کھجور یا منقیٰ کھا لینا جسم کو زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔

دردِ سر

✿ سر درد کی حالت میں کھیرا فائدہ دیتا ہے۔

صفراوی مادے

✿ تازہ کھیرا کھانے سے آنتوں اور معدہ کے صفراوی مادے نکل جاتے ہیں۔

✿ کھیرا تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

✿ مثانے کی جلن اور سوزش کو دور کرتا ہے۔

جسمانی کمزوری

✿ کھیرے کا زیادہ استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

دستوں کی شکایت

✿ شدید گرمی کے دنوں میں دستوں کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ پیچش کی وجہ سے

Scanned with CamScanner

ہونے والی جسمانی کمزوری کی صورت میں مفید ہے۔

مرض یرقان

- یرقان کے مرض میں کھیرا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

حیض کا علاج

- کھیرا حیض کی کمی کو دور کرتا ہے۔ درد سے آنے والے حیض کے خون میں آرام پہنچاتا ہے۔

مثانہ کی پتھری

- مثانہ کی پتھری نکالنے کے لیے کھیرے کا جوس نکال کر زیتون کے تیل میں ملا کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے مریض کو پلایا جائے تو مرض میں فائدہ دیتا ہے۔

پٹھوں کا کھچاؤ

- اس تیل کو پٹھوں کے امراض میں پٹھوں پر مالش کرنے سے پٹھوں کا کھچاؤ ختم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں کو آرام ملتا ہے اور دوران خون میں افاقہ ہوتا ہے۔

زود ہضم

- کھیرا زود ہضم ہوتا ہے۔ اسے دیگر غذاؤں کے ساتھ کھانے سے غذاؤں کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- معدہ اور آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔
- پیشاب آور ہے۔
- اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

قوت مدافعت، جسم کی حدت میں کمی

- انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

- جسم میں گرمی کی حدت کو بجھاتا ہے۔ جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
- طبیعت میں ہر قسم کی بے چینی، گھبراہٹ اور ہیجانی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔

گرمی کا بخار

- گرمی کے بخار میں مبتلا مریض کو کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر ماتھے اور چہرے پر ملنے سے بخار کی تپش کم ہو جاتی ہے اور بخار کی حالت میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- کھیرے کی غذائیت میں افاقہ کرنے کے لیے کھیرا چھیل کر اس پر سیاہ مرچیں پسی ہوئی، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر کھایا جائے تو فائدہ دیتا ہے۔

کھیرا، ککڑی کی مانند پھل دار پودا ہے۔ اس سے قیمتی ادویات بھی بنتی ہے۔ یہ زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر سلاد کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

لمبا، بھورا، سبز اور چھوٹی اقسام میں ملتا ہے۔ یہ دو فصلیں دیتا ہے۔ پہلی فصل جنوری اور دوسری ماہ جون میں ہوتی ہے۔

کھیرے سے علاج

- یہ زود ہضم ہے۔ اسے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے ورنہ ہیضہ ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ یہ دل اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانا چاہیے۔ کھیرے کے پانی کو زیتون کے تیل کے ساتھ جوش دے کر تیل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تیل اعصابی امراض کا مجرب علاج ہے۔
- کھیرا بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید سبزی ہے۔ یہ جسم اور ہاتھ پاؤں کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

قبض، دماغی امراض

- کھیرا کھانے کے بعد پانی بالکل نہیں پینا چاہیے۔ اگر ایسا کیا جائے تو ہیضہ

Scanned with CamScanner

ہوسکتا ہے جو بہت خطرناک ہے۔ کھیرے میں اللہ رب العزت نے یہ تاثیر رکھی ہے کہ دل اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی یہ قبض بھی کرتا ہے۔

دافع بلڈ پریشر، پیشاب آور

✿ کھیرا ایسی سبزی ہے جس میں کئی بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ کھیرا بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید ہے۔ جن لوگوں کے جسم اور ہاتھ پاؤں میں گرمی واقع ہو ان کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ گرمی کو رفع کرتا ہے اور پیشاب لاتا ہے۔

کھنبی

یہ ایک خودار پودا ہے۔ یہ سبزی یورپ میں بند کمروں میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ سبزی فوائد کے اعتبار سے اتنی اہم ہے کہ قدرت کا ایک خاص عطیہ ہے۔ اسے مشروم بھی جاتا ہے۔

یہ ایک خودرو پودا ہے یہ سبزی یورپ میں بند کمروں میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ سبزی فوائد کے اعتبار سے اتنی اہم ہے کہ یہ قدرت کا ایک خاص عطیہ ہے۔

اس سبزی کی گیند نما گول چھتریاں ہوتی ہیں۔ یہ شور اور کلر والی زمین میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ جھاڑیوں اور گھاس کے کھلے میدانوں میں بھی ملتی ہے۔ ماہ مارچ اور جون میں زیادہ ملتی ہے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے بہت سی نعمتیں پیدا کی ہیں، لیکن یہ ایک ایسی سبزی ہے جس کا بہت کم لوگوں کو علم ہے اسے مشروم بھی کہا جاتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد عالیشان ہے:

> ''جب جنت نے تبسم کیا تو اس میں سے کھمبی نکلی، اور جب زمین نے تبسم کیا تو اس میں سے خزانہ نکلا۔''

قدیم زمانے میں کھمبی کی کوئی اہمیت نہیں تھی۔ لوگوں کے ذہنوں میں ایک تصور یہ تھا کہ یہ ایک زہریلا پودا ہے، جو برسات میں خود بخود اگ جاتا ہے اور اسے کھانے سے انسان مر جاتا ہے، لیکن جیسے جیسے زمانہ ترقی کرتا گیا، لوگوں کے خیالات بدلنے لگے اور اندازہ لگایا گیا کہ کھمبی ایک ایسی چیز ہے جو کھانوں کو لذت

کے ساتھ ساتھ جسم کو تقویت بھی فراہم کرتی ہے۔ اس لیے دیگر ممالک کے ساتھ ساتھ یہ اب پاکستان میں بھی استعمال ہونے لگی ہے۔ خاص طور پر اس کے پکے ہوئے چائنیز کھانے بڑی رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ دراصل یہ پھپھوندی کے گروہ سے تعلق رکھتی ہے۔ برسات کے موسم میں گھاس پھونس، فضلات، سبزہ زاروں اور پارکوں میں خود بخود اگ آتی ہے۔ یہ عام طور پر تین اقسام میں پائی جاتی ہے۔

اس کی ایک قسم سیاہ رنگ کی ہوتی ہے جو کہ زہریلی ہوتی ہے۔

دوسری قسم سفیدی مائل سرخ ہوتی ہے اور اس کا استعمال بھی درست نہیں ہوتا۔

تیسری قسم جو کہ سفید رنگ والی ہوتی ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

یہ چھتری جیسی شکل کی ہوتی ہے۔ چھتری کا حصہ سفید ہوتا ہے اور تنے پر دو چھلکے ہوتے ہیں۔

کھنبی سے علاج

✿ کھمبیاں پروٹین کا خزانہ ہوتی ہیں۔ ان میں چالیس فیصد تک لحمیات پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں وٹامنز بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ نمکیات میں سوڈیم، کیلشیم، فاسفورس موجود ہوتے ہیں۔

قرآن پاک میں اس کا خصوصاً ذکر تو نہیں ہے، مگر المن کے ضمن میں اس کا اشارہ، ذکر موجود ہے۔

قرآن میں کھنبی کا (اشارۃً) ذکر

من کے لفظی معنی یوں تو انعام اور احسان کے ہیں، لیکن اصطلاحی معنوں میں ایک قسم کا شبنمی گوند ہے۔ جسے اللہ رب العزت نے صحرائے سینا میں بھٹکنے والے اسرائیلیوں کے لیے غذا کے طور پر نازل فرمایا تھا یہ گوند درختوں کے پتوں پر جمع ہو جاتا تھا اور بنی اسرائیل روزانہ اسے اکٹھا کر کے کھاتے۔

یہ واقعہ 1491 سے 1451 قبل مسیح کا ہے۔ جبکہ حضرت موسیٰ علیہ السلام مصر سے اپنی قوم کے کئی لاکھ افراد کو فرعون کے پنجۂ ظلم سے نجات دلا کر سینا کے علاقے میں لے آئے تا کہ انہیں کنعان پہنچایا جا سکے۔

من کا ذکر پاک میں تین مرتبہ کیا گیا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے۔

وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَاَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰى كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْٓا اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ (۵۷)

"ہم نے تم پر ابر کا سایہ کیا۔ من و سلویٰ کی غذا تمہارے لیے فراہم کی اور تم سے کہا کہ جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں انہیں کھاؤ مگر تمہارے اسلاف نے جو کچھ کیا وہ ہم پر ظلم نہ تھا بلکہ انہوں نے اپنے آپ پر ہی ظلم کیا۔" (سورہ البقرہ: 57)

اس طرح قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

وَقَطَّعْنٰهُمُ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ اَسْبَاطًا اُمَمًا وَاَوْحَيْنَآ اِلٰى مُوْسٰٓى اِذِ اسْتَسْقٰىهُ قَوْمُهٗٓ اَنِ اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْۢبَجَسَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ اُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ وَظَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَاَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰى كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلٰكِنْ كَانُوْٓا اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ (سورہ الاعراف: 160)

"اور ہم نے اس قوم کو بارہ گھرانوں میں تقسیم کر کے انہیں مستقل گروہوں کی شکل دے دی اور جب موسیٰ سے ان کی قوم نے پانی مانگا تو ہم نے اشارہ کیا کہ فلاں چٹان پر اپنی لاٹھی مارو۔ اس

Scanned with CamScanner

چٹان سے یکا یک بارہ چشمے پھوٹ نکلے اور ہر گروہ نے اپنے پانی لینے کی جگہ متعین کر لی۔ ہم نے ان پر بادل کا سایہ کیا اور ان پر من وسلویٰ اتارا۔ کھاؤ وہ پاک چیزیں جو ہم نے تمہیں بخشی ہیں مگر اس کے بعد انہوں نے جو کچھ کیا تو ہم پر ظلم نہیں کیا بلکہ اپنے آپ پر ہی ظلم کرتے رہے۔" (سورہ الاعراف:160)

اس طرح قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

يٰبَنِيٓ اِسْرَآءِيْلَ قَدْ اَنْجَيْنٰكُمْ مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوٰعَدْنٰكُمْ جَانِبَ الطُّوْرِ الْاَيْمَنَ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوٰى

"اے بنی اسرائیل ہم نے تم کو تمہارے دشمن سے نجات دی اور طور کی دائیں جانب تمہاری حاضری کے لیے وقت مقرر کیا اور تم پر من وسلویٰ اتارا۔" (سورہ طٰہٰ:80)

کھنبی کے بارے میں احادیث نبوی ﷺ

1۔ حضرت ابو سعید الخدری رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں:

میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا:

"کھنبی (الکماۃ) من کا ایک حصہ ہے اور اس کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے۔" (نسائی، ابن ماجہ)

2۔ حضرت ابی سعید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"کھنبی" (الکماۃ) المن کا حصہ ہے، من درحقیقت جنت ہے۔ اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔" (ابونعیم)

3۔ رسول اللہ ﷺ کے اصحاب نے ایک روز رسول اللہ ﷺ کو مخاطب کیا:

"کھنبی" (الکماۃ) زمین کی چیچک ہے۔

"کھنبی من میں سے ہے۔ اس کا پانی آنکھوں کی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔" (ترمذی)

4۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"جب جنت نے تبسم فرمایا تو اس میں سے کھنبی نکلی اور جب زمین نے تبسم فرمایا تو اس میں سے خزانہ نکلا۔" (ابونعیم)

5۔ حضرت سعید بن زید رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"کھنبی اس من میں سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل کے لیے نازل فرمایا تھا، اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔" (مسلم، ابن ماجہ)

کھنبی بطورِ غذا

رسول اللہ ﷺ نے جن پیاری غذاؤں کی تعریف فرمائی ہے۔ ان میں کھنبی بھی شامل ہے۔

سفید رنگت والی کھنبی جو کہ موسم برسات میں عام طور پر اگتی ہے۔

کھنبی بے شمار فوائد کی حامل ہے۔ احادیث میں زیادہ تر اس کا ذکر آنکھوں کے امراض میں شفا کے بارے میں آیا ہے۔ اللہ رب العزت نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم کے لیے آسمان سے من وسلویٰ نازل فرمایا تھا۔ من کے زمرے میں کئی اقسام کی سبزیاں آتی ہیں، اور سلویٰ پرندوں کے گوشت کو کہتے ہیں۔ چنانچہ رسول اللہ ﷺ کا یہ فرمانا کہ کھنبی من میں سے ہے۔ معلوم ہوا کہ کھنبی ایک طرح کی سبزی کا نام ہے، اور اللہ رب العزت نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم پر جو من اتارا اس میں کھنبی بھی شامل تھی۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوا کہ کھنبی وہ غذا ہے جسے اللہ رب العزت نے آسمان سے دیگر غذاؤں کے ساتھ بنی اسرائیل کے لوگوں پر اتارا۔

Scanned with CamScanner

زمانہ قدیم میں کھمبی کو کوئی اہمیت حاصل نہ تھی۔ یہ بات لوگوں کے ذہن نشین ہو چکی تھی کہ یہ ایک زہریلا پودا ہے۔ جو برسات میں ازخود اگتا ہے اور اسے کھانے سے انسان مر جاتا ہے، لیکن جیسے جیسے دور بدلتا گیا، لوگوں کے خیالات بھی بدلتے رہے اور یہ اندازہ لگایا گیا کہ کھمبی ایک ایسی چیز ہے جو کھانوں کے ساتھ ساتھ جسم کو طاقت اور تقویت ہی فراہم کرتی ہے۔

آشوب چشم کا علاج

- ✿ جو مریض آشوب چشم میں مبتلا ہوں، اور ان کی آنکھوں میں سوزش کے ساتھ جلن بھی ہوتی ہو، صبح بیدار ہوں تو ان کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوں، آنکھوں سے گندہ مواد نکلتا ہو، اور سورج کی روشنی آنکھوں میں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہو اور آنکھوں میں درد کی ٹیسیں اٹھتی ہوں، ان کے لیے کھمبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنا مرض سے شفا دیتا ہے۔
- ✿ کھمبی کا پانی سرمہ میں خوب اچھی طرح مکس کر کے آنکھوں میں لگایا جائے تو اس سے پلکوں کے گرتے ہوئے بال رک جاتے ہیں۔ ان میں مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح سرمہ لگانے سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

گنج کا علاج

- ✿ سوکھی ہوئی کھمبی باریک پیس کر ملنے سے گنجے پن کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

بصارت میں زیادتی

- ✿ کھمبی کے پانی کو آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

ناف کا ٹلنا

- ✿ سوکھی ہوئی کھمبی کو پیس کر سرکہ میں ملا دیا جائے اور اس کا لیپ ناف پر کیا

جائے تو ٹلی ہوئی ناف اپنی جگہ پر آ جاتی ہے۔

- ✿ کھمبی کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا زیادہ استعمال دیگر کئی امراض کو پیدا کر دیتا ہے۔

قوت باہ

- ✿ کھمبی کو گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو اس طرح کھانے سے قوتِ باہ کو تقویت پہنچاتی ہے۔

ہرنیا کا مرض

- ✿ ہرنیا کے مریض سوکھی ہوئی کھمبی پیس کر سرکہ میں ملائیں پھر اس کا لیپ متاثرہ حصے پر کریں تو اس کو فائدہ ہوگا۔

آنکھوں کی سرخی

- ✿ کھمبی کا پانی آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھ کی سرخی دور ہو جاتی ہے اور چند دنوں کے بعد آنکھیں شفاف اور صاف ہو جاتی ہیں۔
- ✿ رات کو سونے سے قبل سرمہ کے ساتھ اس کے پانی کو آنکھوں میں لگانا، آنکھوں کو جلد بخشتا ہے اور آنکھوں سے پانی بہنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

خون کی کمی

- ✿ ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو، وہ کھمبی کا استعمال کریں تو ان کی یہ کمی دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ کھمبی خون بھی پیدا کرتی ہے۔

پیچش کا خاتمہ

- ✿ کھمبی کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور پیچش کے مریضوں کو کھلائیں۔ اس سے ان کو اس مرض سے افاقہ ہوگا۔

لاغر پن کا خاتمہ

- ✿ کھمبی کو حلوہ کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغر پن دور ہو جاتا ہے اور

Scanned with CamScanner

جسم فربہ ہوتا ہے۔

❁ کھنبی کو چاولوں کے ساتھ پکا کر پلاؤ بنا کر کھانا جسم میں توانائی پیدا کرتا ہے۔

❁ غذا کے طور پر بھی کھنبی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مغرب کے ہوٹلوں میں دیگر کھانوں کے ساتھ ساتھ کھنبی کا پکوان بھی تیار کر کے پیش کیا جاتا ہے۔ جو وہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

سر کا بھاری پن اور درد

❁ سر کے بھاری پن اور درد کی حالت میں کھنبی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

کالی کھانسی

❁ کالی کھانسی کے مرض میں کھنبی کا عرق فائدہ دیتا ہے۔

ماہواری کا درد

❁ خواتین کے بعض امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ جن خواتین کی ماہواری درد کے ساتھ اور کم آتی ہو، ان کے لیے کھنبی کا عرق استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

آنکھوں تلے اندھیرا چھانا

❁ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانے، دماغ چکرانے کی کیفیت میں بھی کھنبی کا پانی فائدہ دیتا ہے۔

وبائی امراض

❁ کھنبی کا پانی جراثیم کش ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا استعمال وبائی امراض میں مفید ہے۔

اسہال کا علاج

❁ اسہال کے مرض میں کھنبی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ اسہال کے بعد ہونے

والی جسمانی کمزوری کی کیفیت اس سے دور ہو جاتی ہے۔ جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

دائمی کھانسی

❁ دائمی کھانسی کے مریضوں کے لیے اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

بلغم کا اخراج

❁ بلغم کو خارج کرتی ہے، گلے کی خراش کو ختم کرتی ہے۔

سیلان خون

❁ زخموں سے بہنے والے خون کو روکتی ہے۔

ٹائیفائیڈ کا علاج

❁ کھنبی کو شہد کے ساتھ ملا کر ٹائیفائیڈ اور دیگر بخاروں کے مریضوں کو دینے سے ان کو مرض میں شفا ہوتی ہے۔

مرض ٹی بی

❁ ٹی بی جیسے مرض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ ٹی بی کے ایسے مریض جن کو تھوک میں خون آتا ہو وہ کھنبی کا استعمال کریں تو ان کو افاقہ ہوگا۔

گلے کی خراش

❁ کھمبی گلے کی خراش دور کرتی ہے۔ کھمبی کو اگر شہد کے ساتھ ملا کر ٹائیفائیڈ اور دیگر بخار کے مریضوں کو دیا جائے تو بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

کھانسی

❁ کھمبی دائمی کھانسی کو دور کر کے بلغم خارج کرتی ہے۔ جن افراد کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہو انہیں چاہیے کہ کھمبی کا استعمال کریں۔

Scanned with CamScanner

اسہال کا علاج

❁ اسہال کے مرض میں کھمبی کا پانی فائدہ دیتا ہے۔ اسہال کے بعد ہونے والی کمزوریوں کو رفع کرتی ہے۔ جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کان کی خارش و سوزش

❁ کانوں میں خارش اور سوزش کے مریضوں کے لیے کھمبی کا عرق مفید ہے۔

مقوی بدن

❁ کھمبی، خواتین کے بعض امراض میں بے حد مفید ہے۔ کھمبی کو حلوے کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغر پن دور ہوتا ہے۔ اسے چاولوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا لاغر پن دور ہوتا ہے اور جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

زخموں کا بھر جانا

❁ کھمبی کو سکھا کر باریک پیس کر اس کا سفوف زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

ہرنیا کا علاج

❁ کھمبی، ہرنیا کے مرض میں بھی مفید ہے۔ غرض یہ کہ کھمبی کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ ایک مفید سبزی ہے جسے ہم بغیر کسی پس و پیش کے اپنی عام غذا میں استعمال کر کے تقویت حاصل کر سکتے ہیں۔

وٹامن سی اور فولاد کا حصول

❁ یہ سبزی کھانے کے علاوہ بطور دوا بھی استعمال ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن سی اور فولاد پایا جاتا ہے۔ یہ کھانے میں بڑی لذیذ لگتی ہے۔ اسے کھانے سے فرحت ملتی ہے۔

دافع پیچش و دست

❁ اسے شہری لوگ زیادہ کھاتے ہیں گوشت میں پکا کر مزیدار بنتی ہے۔ یہ سرد مزاج ہے۔ اسے خشک کر کے سفوف تیار کیا جاتا ہے جو پیچش کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا سفوف پرانے سے پرانے دستوں کا کامیاب علاج ہے۔

احتیاطی تدابیر

❁ اس سبزی کو بڑی ہوشیاری سے حاصل کرنا چاہیے۔ کیونکہ کھمب زہریلے بھی ہوتے ہیں۔ اگر زہریلے کھمب کھالیں تو انگلی ڈال کر قے کر دیں اور گرم چیزیں استعمال کریں۔ سکنجبین پئیں، کشتہ بارہ سنگھا ایک ماشہ کھائیں۔ سرکہ، سونٹھ، کلونجی، کانجی، پودینہ اور جوارش بھی اس کے زہر کا تریاق کہلاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

گھیا توری

یہ موسم گرما کی سبزی ہے اور بے حد عام ہے۔ موسم گرما میں مارچ تا اپریل اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ یہ پہاڑی علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔

گھیا توری سے علاج

❁ گھیا توری خون کی حدت اور جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ سرد مزاج ہے۔ جریان خون کی شکایت ہو تو اس کا سالن بے حد مفید ہے۔

پیشاب آور اور قبض کشا

❁ گھیا توری پیشاب آور ہے۔ یہ قبض کشا بھی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ اس کا استعمال بطور سالن کرنا زیادہ بہتر ہے۔

بخار اور بواسیر

❁ گھیا توری کا سالن کالی مرچ ڈال کر کھانے سے بخار کو آرام آ جاتا ہے۔ یہ بواسیر کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

کدو

کدو جسے لوکی بھی کہا جاتا ہے۔ ایک مقبول عام سبزی ہے۔ اس کا رنگ باہر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ یہ سائز میں لمبی اور گول دونوں شکلوں میں دستیاب ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے اس کا شمار توانائی بخشنے والی بہترین سبزیوں میں ہوتا ہے۔

گوشت اور قدرے گرم مصالحہ کی آمیزش سے نہ صرف اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ اس کے ذائقے میں بھی خوشگوار تبدیلی آتی ہے۔ طب نبوی ﷺ میں بھی اس کا گوشت کے ساتھ استعمال زیادہ مفید بتایا گیا ہے۔

کدو سے علاج

بعض نامور حکماء کے مطابق کدو نہ صرف ایک غذائیت سے بھرپور غذا ہے بلکہ مختلف امراض میں یہ ایک موثر دوا کا کام بھی کرتی ہے۔ اگر حاملہ عورت کو دوران حمل خصوصیت سے ابتدائی اور آخری مہینوں میں روزانہ ایک چھٹانک کدو، ایک چھٹانک مصری کے ساتھ استعمال کرایا جائے اور اس کے ساتھ دیگر مصفا خون چیزیں مثلاً ناریل کا دودھ، چاول اور سیب کھلائے جائیں تو بچے کا رنگ شرطیہ طور پر سفید اور سرخ ہوگا۔

❁ اس کے علاوہ ایام حمل سے پیشتر اور دوران حمل کدو کے بکثرت استعمال سے اسقاط حمل کی شکایت مکمل طور پر رفع ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

سرسام کا علاج

❀ کدو سرسام کے لیے بھی بڑی ہی مفید سبزی ہے۔ اس کا پانی لے کر اس میں ہم وزن روغن کنجد، میٹھا تیل شامل کر کے تانبے یا پیتل کی دیگچی میں ڈال کر یہاں تک پکائیں کہ تمام جل کر محض تیل باقی رہ جائے۔ پھر کپڑے سے چھان کر تیل بوتل میں بھر کر رکھ لیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

❀ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کے سر پر خوب مالش کریں اور اوپر گرم کی ہوئی روئی باندھیں۔ اس سے نہ صرف سرسام جاتا رہے گا بلکہ بے خوابی، بدن کی خشکی، مالیخولیا، تشنج اور درد کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

درد کان اور بہرا پن

❀ کدو کا پانی اور روغن گل ہم وزن لے کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اگر کسی کو اچانک کان میں درد ہونے لگے تو دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں۔ انشاء اللہ درد سے نجات مل جائے گی۔

❀ روغن کیا ہوا روغن کدو ہم وزن لے کر باہم ملا کر کان میں مسلسل ڈالنے سے بہرا پن جاتا رہے گا جو بخار کی شدت سے لاحق ہوا ہو۔

اولاد نرینہ کا حصول

❀ ایک نامور حکیم کے مطابق جن خواتین کے ہاں زیادہ بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں، اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو بیجوں سمیت مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیں اور تیسرے ماہ تک جاری رکھیں تو بیٹا پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اتفاقات کو نظر انداز کر کے یہ تجربہ پچاس فیصد کامیاب ثابت ہوا ہے۔

درد سر اور جگر کا مرض

❀ سر درد کے دوران تازہ کدو کا گودا حسب منشا لے کر کھرل میں باریک پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد درد جاتا رہے گا۔

❀ دالوں میں جس طرح مونگ کی دال بے ضرر غذا تسلیم کی جاتی ہے، اسی طرح کدو کو سبزیوں میں بے ضرر خیال کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جگر کام نہ کر رہا ہو تو کدو گلا کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ہفتے عشرے تک پابندی سے کھلائیں۔ بہت فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

کدو ایک قدرتی ٹانک

❀ ہلکی آنچ پر پکایا ہوا کدو کا سالن ایک قدرتی ٹانک ہے۔ اس میں نہ صرف فولادی اجزاء، کیلشیم اور پوٹاشیم شامل ہیں بلکہ وٹامن اے اور بی بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں ایسے معدنی اور روغنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسم کی توانائی میں خاطر خواہ اضافہ کا سبب بنتے ہیں۔

تیزابیت اور معدہ کی جلن

❀ کدو کھانے سے معدہ کی تیزابیت اور جلن بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں، گرم طبیعت والے افراد اور محنت و مشقت کرنے والے مزدوروں کے لیے کدو اور چنے کی دال کا پکوان بہترین اور قوت بخش غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

یرقان کا علاج

❀ ایسا یرقان جو لاعلاج حیثیت اختیار کر گیا ہو، اس کے لیے یہ بہترین علاج ہے کہ کدو کے پاؤ بھر گودے میں تین چار تولے زرشک شیریں اور آٹھ دس دانے آلو بخارا کے ڈال کر صبح ٹھنڈے پانی میں بھگو کر شام کے وقت اسے ملا کر اور چھان کر پلانے سے چند ہی دنوں میں یرقان سے نجات مل جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

ورم دماغ اور گلا

- کدو ہر قسم کے دماغی ورم کے لیے بھی تیر بہدف ہے۔ کدو کا ٹکڑا ورم پر رکھ کر باندھ دیں اور کدو کا تازہ پانی سونگھنے کو دیں۔ ایک دو مرتبہ اس طرح کرنے سے ورم جاتا رہے گا۔
- اسی طرح اگر گلے کا ورم ہے تو کدو کا پانی نکال کر اس سے غرغرے کریں خناق تک کو بھی افاقہ ہوگا۔ اس کا پانی پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

بچھو کا ڈنک

- کدو کا گودا، بچھو کے ڈنک پر لیپ کرنے سے اس کا رس مریض کو پلانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

سل و دق

- سل و دق کے عارضہ کے لیے بھی کدو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سل کا عارضہ لاحق ہے تو اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ تازہ کدو چاقو سے چھیل کر قاشیں بنالیں اور چینی لگا کر ہمیشہ کھایا کریں۔ چند ہی دنوں میں انہیں خود ہی افادیت کا اندازہ ہو جائے گا۔

پیشاب کی بندش یا کمی

- کدو کے ساتھ مغز بادام کا استعمال طاقت بخشتا ہے۔ اگر پیشاب کم آتا ہو یا جل کر آتا ہو تو کدو کو بھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور جلن سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

گاجر

گاجر کو عام طور پر سبزی کہا جاتا ہے، مگر یہ ایک پھل بھی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے گرم تر ہے لیکن خود اس کا مزاج سرد تر ہے۔ ایک پاؤ گاجر میں نصف لیٹر دودھ کے برابر کیلشیم اور ایک روٹی کے برابر غذائیت پائی جاتی ہے۔ نصف کلو گاجر ایک وقت کے اچھے کھانے کا بدل ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ ایک فصل کے طور پر پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال زمانہ قدیم سے ہو رہا ہے۔ یہ عام طور پر کچی کھائی جاتی ہے لیکن پکا کر کھانے کا رواج بھی عام ہے۔

گاجر سے علاج

قدرت نے اس میں ایسے عناصر رکھ دیے ہیں کہ اگر انسان اسے استعمال میں نہ لاتا تو اس کی نشوونما کا عمل متاثر ہو سکتا تھا، اور امراض سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت میں بھی کمی واقع ہو سکتی تھی۔

حیض کی خرابیاں

- گاجر بظاہر سرد محسوس ہوتی ہے لیکن قدیم اطباء نے گاجر کا مزاج گرم تر پایا ہے۔ سنسکرت کی ایک کتاب میں سنیاسیوں نے لڑکیوں میں ماہواری کی خرابیوں میں گاجر کا استعمال تجویز کیا ہے۔ ماہواری بے قاعدہ ہو مقدار میں کم آتی ہو اور مقررہ ایام سے بہت کم ہو تو گاجر کسی بھی صورت میں کھائیں۔ ایام میں باقاعدگی اور کھل کر آنے سے خواتین خود کو ہلکا محسوس کریں گی اور طبیعت کا چڑچڑاپن بھی دور ہو جائے گا۔

Scanned with CamScanner

امراض جگر اور کمزوری بدن

✿ امراض جگر میں گاجر شفا بخش اثرات کی حامل ہے۔ یرقان کے مرض میں گاجر کا جوس مریض کو کثرت سے پلائیں۔ نحیف، کمزور، بوڑھے افراد اور بچے سرد موسم میں گاجر کا جوس روزانہ پی سکتے ہیں۔ گاجر کو دھو کر جوسر میں ڈالنے سے قبل نیم گرم پانی میں چند منٹ تک رکھیں۔ ان گاجروں کا جوس ٹھنڈ لگنے کے خطرے سے محفوظ ہو کر پی سکتے ہیں۔ گاجر کا جوس ہمیشہ تازہ استعمال کریں۔

نظر اور حافظہ کی کمزوری

✿ نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے وٹامن اے کی افادیت تسلیم شدہ ہے۔ عینک لگانے والے افراد کی نظر گاجر استعمال کرنے سے مزید کمزور ہونے سے بچ جاتی ہے۔ گاجر مقوی اعصاب بھی ہے اور حافظہ تیز کرتی ہے۔

جسمانی کمزوری

✿ گاجر کا حلوہ عام جسمانی کمزوری دور کرنے میں بے مثل ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہیں جس کی وجہ سے جسم سردی کے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ بوڑھے افراد اور بچوں کو گاجر کا حلوہ استعمال کرانے سے ان کے جسم میں حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔

ادرک

ادرک ایک قسم کی جڑ ہے، جو زمین میں ہوتی ہے۔ تر کو ادرک اور خشک کو سونٹھ کہتے ہیں۔ رنگ سفید اور بھورا اور بُو تیز ہوتی ہے۔ مزاج تر گرم، درجہ سوم میں اور خشک درجہ اول میں سوکھا ہوا اور دوسرے درجہ میں گرم خشک ہوتا ہے۔

دنیا میں ادرک کا استعمال اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ جہاں پر تازہ ادرک آسانی سے دستیاب نہیں ہوسکتا، وہاں پر ادرک کا سفوف تیار کر کے بازاروں میں بیچا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ اور تاثیر بالکل تازہ ادرک کی مانند ہوتی ہے، اور یہ کافی عرصہ تک خراب بھی نہیں ہوتا۔

ادرک کو خشک کر کے سونٹھ بنائی جاتی ہے۔ جس کا استعمال حکماء اکثر ادویات کے ساتھ کرتے ہیں۔ ادرک سے بے شمار مصنوعات بنائی جا رہی ہیں۔ بنیادی طور پر ادرک ایک صحت بخش جزو کے طور پر مانا گیا ہے، اور اس کا استعمال بھی مختلف صورتوں میں زمانہ قدیم سے دور حاضر تک ہو رہا ہے۔

قرآن مجید میں ادرک کا ذکر

قرآن پاک میں اللہ رب العزت نے ادرک کا تذکرہ کر کے اس کی اہمیت کو بلند کر دیا ہے۔ قرآن پاک انسانوں کے لیے رہنما اور شفا کا مظہر ہے۔ اس میں جس بھی کسی غذا کا تذکرہ افادیت کے ساتھ کیا گیا ہے۔ یقیناً اس کی حیثیت ہم سب کے نزدیک مسلمہ حقیقت رکھتی ہے، جس سے کسی طور پر انکار ممکن نہیں ہے۔ ادرک کا ذکر کرتے ہوئے اللہ رب العزت جنت کی نعمتوں کے بیان میں

Scanned with CamScanner

فرماتے ہیں:

وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِاٰنِيَةٍ مِّنْ فِضَّةٍ وَّاَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيْرَا ۝ قَوَارِيْرَا مِنْ فِضَّةٍ قَدَّرُوْهَا تَقْدِيْرًا ۝ وَيُسْقَوْنَ فِيْهَا كَاْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيْلًا ۝ (سورۃ الدھر: 15 تا 17)

"(خدام) چاندی کے باسن لیے ہوئے ان کے اردگرد پھریں گے اور شیشے کے (نہایت شفاف) گلاس اور شیشے بھی چاندی کے جو ٹھیک اندازے کے مطابق بنائے گئے ہیں اور وہاں ان کو ایسے پیالے بھرے ہوئے پلائے جائیں گے جن میں سونٹھ کی آمیزش ہوگی۔" (سورۃ الدھر: 15 تا 17)

اللہ رب العزت کے اس فرمان سے معلوم ہوتا ہے کہ جنت میں بھی جنتیوں کے لیے ادرک کی مہک بطور انعام ان کے مشروب میں شامل کر دی گئی ہے۔

اس آیت میں جنتیوں کے لیے ارشاد ہوا ہے کہ انہیں ایسے مشروبات سے نوازا جائے گا، جس میں ادرک کا مزہ ہوگا۔

تفسیر مظہری میں کہا گیا ہے:

"سونٹھ کی آمیزش والی شراب عرب کے ذوق کے لیے بہت لذیذ تھی، انہی کے ذوق کے اعتبار سے وعدہ فرمایا۔"

تفہیم القرآن میں ہے:

"اہل عرب شراب کے ساتھ سونٹھ ملے ہوئے پانی کو پسند کرتے تھے۔"

ادرک کے بارے میں احادیث نبوی (ﷺ)

حضرت ابو سعید الخدری رضی اللہ عنہ کے حوالے سے ایک روایت ہے، آپ رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں:

"ایک مرتبہ روم کے شہنشاہ نے رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ اقدس

میں ادرک کے مربہ کا ایک برتن بطور تحفہ پیش کیا۔ آپ ﷺ نے اسے قبول فرمایا اور پھر اس کا ایک ایک ٹکڑا تمام لوگوں میں تقسیم فرمایا اور مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا، جو میں نے کھا لیا۔"

ادرک بطورِ غذا

رسول اللہ ﷺ کی مرغوب و پسندیدہ غذاؤں میں ادرک کا شمار بھی ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے ادرک کو پسند فرمایا ہے۔

ادرک کا استعمال تقریباً تمام دنیا میں بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ اس کے طبی فوائد بے شمار ہیں، ماہرین طب نے اسے انسانی جسم کے لیے بہترین غذا اور شفا قرار دیا ہے۔

ادرک سے علاج

- ادرک دماغی کام کرنے والے افراد کے لیے بے حد مفید ہے۔ کمزور یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ حافظہ کی ہر قسم کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

تقویت معدہ

- معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے، معدہ کی گرمی کو دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے، جن افراد کو بھوک نہیں لگتی، ان کے لیے ادرک کا استعمال فائدہ مند ہے۔

دماغی طاقت اور دیگر بیماریاں

- ادرک دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے۔
- غذا کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- ریاح کو خارج کرتا ہے۔

امراض سینہ

- ادرک کا مربہ سینے کے امراض کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ سینے

Scanned with CamScanner

میں جمی ہوئی بلغم کو نکال دیتا ہے۔

- ❁ دائمی کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے۔

پیٹ کی آلائش

- ❁ اس کے استعمال سے پیٹ کی آلائشیں دور ہو جاتی ہیں۔ پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔

بلغمی امراض

- ❁ بلغمی امراض میں ادرک کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہے۔

خون کی بیماریاں

- ❁ ادرک دورانِ خون میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے خون کی نالیوں میں موجود رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔ خون کی نالیوں میں جمی ہوئی چربی کی تہیں ادرک کے استعمال سے اتر جاتی ہیں۔ خون کا دوران ٹھیک طرح سے ہو جاتا ہے۔

مقوی قلب

- ❁ اس کا استعمال دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ دل کے حرکت کرنے کی رفتار کو درست رکھتا ہے۔

دائمی قبض

- ❁ دائمی قبض کی حالت میں ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

بلڈ پریشر

- ❁ بلڈ پریشر کے مرض میں بھی ادرک کا مربہ کھانا فائدہ مند ہے۔

سانس کی خرابی

- ❁ سانس کی بدبو دور کرنے کے لیے ادرک کھانا مفید ہے۔ اس کے مسلسل

استعمال سے سانس کی خرابی کی وجہ سے آنے والی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ تازہ ادرک چبانے سے منہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

شوگر کا مرض

- ❁ ادرک کھانے سے لبلبہ کی رطوبتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کے امراض

- ❁ سونٹھ کا سفوف شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ درد میں آرام حاصل ہوتا ہے۔ پیٹ سے گندی ہوا کو خارج کرتا ہے۔ آنتوں کی صفائی کرتا ہے۔ اس کو کھانے سے آنتوں میں موجود فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ پیٹ نرم ہو جاتا ہے اور قبض دور ہو جاتی ہے۔

آنکھ اور پیٹ درد

- ❁ آنکھوں اور پیٹ درد کی حالت میں ادرک کھانا فائدہ دیتا ہے۔

مرض قولنج

- ❁ مرض قولنج میں ادرک کا استعمال افاقہ کرتا ہے۔

مرض بواسیر

- ❁ بواسیر کے مریضوں کے لیے بھی ادرک کا مربہ فائدہ مند ہے۔

خرابی جگر

- ❁ جگر کی خرابی میں تازہ ادرک کا پانی انتہائی مفید ہے۔

استسقاء کا مرض

- ❁ استسقاء کے مرض میں ادرک کا پانی بکری کے خالص دودھ میں ملا کر دینے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

شوگر کا مرض

❁ شوگر کے مرض میں بھی ادرک کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

منہ کی اندرونی بیماریاں

❁ تازہ ادرک کو چبانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک چبانا مفید ہے۔ یہ زبان سے میل اتارتا ہے۔ منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتا ہے۔

❁ ادرک چھیل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ گلا صاف ہو جاتا ہے۔ آواز نکھر جاتی ہے۔

تبخیر معدہ

❁ تبخیر معدہ کی صورت میں بھی ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد

❁ جوڑوں کے درد میں ادرک بھون کر کھانا فائدہ دیتا ہے۔ درد کو آرام پہنچاتا ہے۔

گلے کی خراش، ہیضہ

❁ گلے میں خراش یا گلہ بیٹھ جانے کی صورت میں سونٹھ اور بہی ملا کر جوشاندہ تیار کریں، اس میں شہد ملا کر پئیں گلے کی سوزش اور خراش دور ہو جائے گی، یہی جوشاندہ ہیضہ کے مریضوں کو پلانے سے ان کا مرض جاتا رہتا ہے۔ بار بار قے آنی بند ہو جاتی ہے۔ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

بخار کی حالت

❁ بخار کی حالت میں بھی اس کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے۔

ہچکی کا علاج

❁ جن بچوں یا بڑوں کو ہچکی لگی ہو، ان کو بکری کے خالص دودھ کے ساتھ سونٹھ کا

سفوف ملا کر دینے سے آرام آ جاتا ہے۔

❁ چھوٹے اور شیر خوار بچوں کو ہچکی لگی ہو تو ان کو سونٹھ کا سفوف خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سر درد کا علاج

❁ چونکہ ادرک کے استعمال سے ریح اور بادی دور ہو جاتی ہے۔ بادی کی وجہ سے سر میں درد ہونے کی کیفیت میں سونٹھ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

❁ دردِ شقیقہ کی حالت میں سونٹھ کو باریک پیس کر بکری کے خالص دودھ میں ملا کر مرہم سا بنالیں، پھر اس کا لیپ سر کے اطراف میں کریں، اس سے مرض جلد دور ہو جاتا ہے۔

منف باہ

❁ کمزوری باہ کی صورت میں خالص سونٹھ کا سفوف بکری کے خالص دودھ میں ملا کر نیم گرم پینے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے، ضعف جاتا رہتا ہے۔

نظام ہضم

❁ جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، بار بار کھٹے ڈکار آتے ہوں اور سینے پر بوجھ سا محسوس ہو تو ایسی صورت میں بھی بکری کے خالص دودھ میں سونٹھ کا سفوف ملا کر پینے سے نظامِ ہضم کی خرابی دور ہو جاتی ہے، کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

سردی کا علاج

❁ جن افراد کو سردی لگتی ہو اور سردی کی وجہ سے بار بار کپکپی طاری ہوتی ہو، ان کے لیے بھی سونٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا

Scanned with CamScanner

شوگر کا مرض

۞ شوگر کے مرض میں بھی ادرک کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

منہ کی اندرونی بیماریاں

۞ تازہ ادرک کو چبانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک چبانا مفید ہے۔ یہ زبان سے میل اتارتا ہے۔ منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۞ ادرک چھیل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ گلا صاف ہو جاتا ہے۔ آواز نکھر جاتی ہے۔

تبخیر معدہ

۞ تبخیر معدہ کی صورت میں بھی ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد

۞ جوڑوں کے درد میں ادرک بھون کر کھانا فائدہ دیتا ہے۔ درد کو آرام پہنچاتا ہے۔

گلے کی خراش، ہیضہ

۞ گلے میں خراش یا گلہ بیٹھ جانے کی صورت میں سونٹھ اور بہی ملا کر جوشاندہ تیار کریں، اس میں شہد ملا کر پئیں گلے کی سوزش اور خراش دور ہو جائے گی، یہی جوشاندہ ہیضہ کے مریضوں کو پلانے سے ان کا مرض جاتا رہتا ہے۔ بار بار قے آنی بند ہو جاتی ہے۔ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

بخار کی حالت

۞ بخار کی حالت میں بھی اس کا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے۔

ہچکی کا علاج

۞ جن بچوں یا بڑوں کو ہچکی لگی ہو، ان کو بکری کے خالص دودھ کے ساتھ سونٹھ کا

سفوف ملا کر دینے سے آرام آجاتا ہے۔

۞ چھوٹے اور شیر خوار بچوں کو ہچکی لگی ہو تو ان کو سونٹھ کا سفوف خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سر درد کا علاج

۞ چونکہ ادرک کے استعمال سے ریح اور بادی دور ہو جاتی ہے۔ بادی کی وجہ سے سر میں درد ہونے کی کیفیت میں سونٹھ باریک پیس کر شہد میں ملا کر کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

۞ دردِ شقیقہ کی حالت میں سونٹھ کو باریک پیس کر بکری کے خالص دودھ میں ملا کر مرہم سا بنا لیں، پھر اس کا لیپ سر کے اطراف میں کریں، اس سے مرض جلد دور ہو جاتا ہے۔

منف باہ

۞ کمزوری باہ کی صورت میں خالص سونٹھ کا سفوف بکری کے خالص دودھ میں ملا کر نیم گرم پینے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے، ضعف جاتا رہتا ہے۔

نظام ہضم

۞ جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، بار بار کھٹے ڈکار آتے ہوں اور سینے پر بوجھ سا محسوس ہو تو ایسی صورت میں بھی بکری کے خالص دودھ میں سونٹھ کا سفوف ملا کر پینے سے نظامِ ہضم کی خرابی دور ہو جاتی ہے، کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

سردی کا علاج

۞ جن افراد کو سردی لگتی ہو اور سردی کی وجہ سے بار بار کپکپی طاری ہوتی ہو، ان کے لیے بھی سونٹھ کا سفوف بکری کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا فائدہ دیتا

Scanned with CamScanner

ہے۔ جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ نزلہ اور زکام کی حالت کو دور کرتا ہے۔

✿ ہر قسم کی جسمانی سوزشوں کے لیے ادرک کا استعمال مفید ہے۔

جسم کی گندی رطوبتیں

✿ اس کو کسی بھی طرح کھانے سے جسم میں موجود گندی رطوبتیں خارج ہو جاتی ہیں۔

مرض دمہ

✿ دمہ کے مرض میں ادرک کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

جسم کے ورم

✿ جسم میں موجود ورم ادرک کے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

پٹھوں کے درد

✿ پٹھوں کے درد میں سونٹھ باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے پٹھے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دردوں سے آرام آ جاتا ہے۔ پٹھوں کے کھچاؤ اور اکڑاؤ کی صورت میں بھی مالش کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

ملیریا بخار

✿ ملیریا بخار کی حالت میں سونٹھ کا مربہ شہد میں بنایا ہوا فائدہ دیتا ہے۔ گردوں کے امراض میں بھی یہی مربہ مفید ثابت ہوا ہے۔

پیشاب کی بیماریاں

✿ گردے کے درد کو دور کرتا ہے۔ مثانے کی کمزوری اس کے کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔

پیاس کی شدت

✿ مچھلی کھانے کے بعد چونکہ پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ اگر مچھلی کھانے کے بعد سونٹھ کا سفوف یا ادرک کھا لیا جائے تو پیاس نہیں لگتی، اس مقصد کے لیے

مچھلی کھانے کے بعد ادرک کا مربہ کھانا زیادہ فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ

✿ قوت باہ کے لیے سونٹھ کو بادام اور پستہ کی گریاں باریک پیس کر خالص شہد میں ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے، باہ کو تقویت ملتی ہے۔

پیشاب کی نالی میں جلن

✿ پیشاب کی نالی میں جلن ہونے کی صورت میں ادرک کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

انتڑیوں کی سوزش

✿ ادرک انتڑیوں کی سوزش میں مفید ہے۔

کالی کھانسی

✿ کالی کھانسی کے مرض میں ادرک کا مربہ فائدہ دیتا ہے، سانس لینے میں دشواری یا دیگر سانس کی خرابیوں میں ادرک کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

مسوڑھوں کی تکلیف

✿ مسوڑھے مرض بادی کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ تو داڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا لے کر چبالیں اور اسے اندرونی رخسار کی طرف دبائیں اس طرح مسوڑھوں سے بادی پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد کو شفا مل جاتی ہے۔

کھانسی دمہ کا علاج

✿ ادرک کا رس ایک چھٹانک، شہد ایک چھٹانک ملا کر ذرا سا گرم کر کے پی لیں کھانسی دمہ میں سات روز میں آرام آ جائے گا۔

بھوک کی کمی کی شکایت

✿ اگر بھوک کی کمی کی شکایت ہو پیٹ میں ریاح بھرے ہوں، قبض رہتا ہو تو

Scanned with CamScanner

ادرک تراش کر آمیزہ کرلیں اور اوپر سے نمک چھڑک کر ایک دو ماشہ کھائیں، بھوک اچھی طرح لگے گی۔ ریاح خارج ہوں گے اور قبض رفع ہو جائے گی۔

کان کا درد

- اگر کان درد کی شکایت ہو تو ادرک کا رس 4 ماشہ، شہد 2 ماشہ، سیندھا نمک ایک رتی، تل کا تیل دو ماشہ، پہلے نمک اور ادرک کا رس ملا کر اچھی طرح ہلائیں، تھوڑا سا گرم کرکے سات آٹھ بوند کان میں ڈالیں، کان کا درد بند ہو جائے گا۔

انفلوئنزا کی کھانسی

- اگر انفلوئنزا کی شکایت ہو تو سفوف سونٹھ ایک چھٹانک، سفوف پپلی نصف چھٹانک، کاکڑہ سنگی 3 چھٹانک، انفلوئنزا کی کھانسی کو روکنے کے لیے ایک سے ڈیڑھ ماشہ یہ سفوف تھوڑے شہد کے ساتھ تین بار چٹائیں۔

قے کا علاج

- ادرک اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے قے بند ہو جاتی ہے۔

آواز بیٹھ جانا

- آواز بیٹھ جانے کی شکایت ہو تو ادرک کا رس اور شہد ملا کر چاٹنا چاہئے

نزلہ وزکام

- نزلہ وزکام کی حالت میں ادرک کو چھیل کر اس کو باریک باریک تراش لیں اور کڑاہی میں گھی ڈال کر اس میں بھونیں اس کے بعد ادرک کے برابر وزن کھانڈ کی چاشنی میں ملائیں اور پکائیں، جب قوام درست ہو جائے تو سونٹھ، سفید زیرہ، سیاہ مرچ، ناگ کیسر، جاوتری، الائچی خورد، تج پترج، پیپل، دھنیا، زیرہ سیاہ، پیپلامول یا بڑ لگ ہڑ ہر ایک ادرک کا بارھواں حصہ لے کر

کوٹ کر چھان کر ملائیں اور محفوظ رکھیں، مقدار میں خوراک 6 ماشے سے ایک تولہ تک ہے۔

- یہ دوائی نزلہ اور زکام میں مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے آواز بیٹھ جائے تو اس کو کھولتا ہے، دم پھولنے کی شکایت اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ پیٹ کا درد اور ریاحی شکایات جاتی رہتی ہیں۔

معدہ کی رطوبتیں

- معدہ میں رطوبتیں جمع ہو کر جن لوگوں کا پیٹ بڑھا دیتی ہیں، اور وہ موٹے ہو جاتے ہیں، ان کے لیے ادرک بے حد کارآمد اور مفید سبزی ہے۔
- ایسے لوگ ادرک ایک تولہ لیں اور اسے باریک کتر کر اور توے پر ذرا سا پانی ڈال کر بھون لیں، اور جب یہ پانی خشک ہونے لگے تو چمچ بھر گھی ڈال کر اسے بھون لیں اور روٹی کے ہمراہ بطور سالن کھائیں یہ بے حد فائدہ دے گا۔ اس کا اس طریقے سے مسلسل استعمال پیٹ کی رطوبت ختم کر دیتا ہے، اور انسان کو موٹاپے سے نجات مل جاتی ہے۔

جسم کے مختلف درد

- ادرک کو گھی میں بھون کر چینی ملا کر استعمال کریں، جسم کے مختلف دردوں اور کمر درد کی شفا حاصل ہوتی ہے، اور اس کے استعمال سے جسم میں گرمی اور طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔

پیٹ درد

- ادرک کا مربہ، پیٹ درد کو دور کرتا ہے، ریاح نکالتا، بھوک لگاتا اور جسمانی دردوں کو دور کرتا ہے۔ مثانہ اور گردوں کو قوی کرتا اور قوتِ باہ پیدا کرتا ہے۔
- موٹی پختہ، تازہ اور بغیر ریشہ ادرک کو چھیل کر لمبی قاشوں میں کاٹ لیں، نمک ملے پانی میں جوش دیں، جب قدرے گل جائے تو پانی پھینک دیں، اب

Scanned with CamScanner

اس میں کھانڈ کی گرم گرم چاشنی ڈال کر جوش دیں، تاوقتیکہ چاشنی اچھی طرح ادرک میں جذب ہو جائے، چینی، مٹی یا شیشہ کے مرتبان میں بند کر کے رکھیں اگر چاشنی نرم ہو جائے تو دوبارہ جوش دے کر سخت کر لیں۔

- سردیوں میں رات کو استعمال کرتے رہنے سے جسم میں ضروری گرمی اور طاقت قائم رہتی ہے غضب کی بھوک لگتی ہے۔

سردی کا علاج

- گھی میں بھونی سونڈ کھانڈ میں ملا کر رکھ لیں۔ اس کو بمطابق ضرورت کھاتے رہنے سے جسم میں گرمی اور طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ کمر درد گنٹھیا اور جسم کے مختلف حصوں میں درد کا ہونا وغیرہ اس کے لیے مفید ہے۔ سردی میں اس کو کھاتے رہنے سے سب کچھ ہضم ہو جاتا ہے۔

بلغمی کھانسی

- ادرک کا رس اور شہد ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی، سردی سے پیدا شدہ زکام دور ہو جاتا ہے۔

انتڑیوں کے امراض

- ادرک گرم خشک ہے، ادرک معدہ اور انتڑیوں کے امراض میں بہت مفید ہے، بھوک لگاتی ہے۔ پیٹ درد اور نفخ کو دور کرتی ہے۔ بلغمی مزاج والے اس کو استعمال کریں۔ دماغ کو تیز کرتی ہے۔ سونٹھ (خشک ادرک) کو گھی میں بھون کر لال کر لیں مگر جلنے نہ دیں۔ اس کو چار پانچ رتی چھاچھ کے ہمراہ دن میں دو تین دفعہ کھانے سے سنگرہنی دور ہو جاتی ہے۔
- ادرک معدہ اور انتڑیوں کے تمام امراض میں بے حد مفید ہے، اسے کھانے سے بھوک لگتی ہے، نفخ شکم اور پیٹ کو آرام ملتا ہے۔

دماغی ٹانک

- ادرک دماغ کے امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔

سردی کی کھانسی

- ادرک کا رس شہد میں ملا کر چاٹنے سے سردی کی کھانسی کو آرام ملتا ہے۔

مرض فالج

- ادرک کا مربہ کھانے اور جائفل چوستے رہنے سے فالج کا مرض شفا حاصل کرتا ہے۔

بچے کی کھانسی

- ادرک کا عرق نکالیں اور اسے شہد میں ملا کر بچے کو دیں کھانسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سینے کا درد

- ادرک لیں اس کا رس نکال کر شہد میں ملا لیں۔ یہ چاٹتے رہنے سے سردی اور بلغمی کھانسی کو آرام آ جاتا ہے اور چھاتی کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

قوت باہ میں اضافہ

- ادرک قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ ریاح کو خارج کرتا ہے اور گردوں اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔
- ادرک مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے اپنی تاثیر یعنی گرم و خشک ظاہر کرے گا، مگر مجموعی طور پر ادرک کسی بھی مرض میں برے اثرات مرتب نہیں کرتا۔

Scanned with CamScanner

کلونجی

کلونجی کی کاشت دنیا کے مختلف ممالک کے علاوہ پاکستان میں بھی کی جاتی ہے۔ کلونجی کے دانوں کی رنگت سیاہ ہوتی ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔ عام طور پر مختلف قسم کے اچار بناتے ہوئے کلونجی کا استعمال ان میں کیا جاتا ہے۔

کلونجی کا قرآن پاک میں تو کہیں ذکر نہیں البتہ احادیث مبارکہ میں اس کا ذکر ملتا ہے۔

کلونجی کے بارے میں احادیث نبوی ﷺ

اکثر احادیث میں رسول اللہ ﷺ نے کلونجی کی تعریف فرمائی ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''کلونجی میں ہر بیماری کا علاج ہے، سوائے موت کے۔'' (مسلم)

رسول اللہ ﷺ کے اس فرمان نے ہمیں اس حقیقت سے آگاہ فرما دیا ہے کہ ہر بیماری چاہے وہ کسی بھی طرح کی ہو، اس میں کلونجی کے بیجوں کو اس کی طبی تاثیر کے مطابق استعمال کیا جائے تو مرض سے افاقہ حاصل ہو جاتا ہے۔

اس سے یہ معلوم ہوا کہ کلونجی کو مختلف اقسام کے نسخہ جات سے شامل کر کے اطباء کرام کے مشورے سے استعمال سے لایا جائے تو جسم کی اندرونی اور بیرونی بیماریوں سے یقیناً شفا حاصل ہو سکتی ہے۔

کلونجی بطور غذا

رسول اللہ ﷺ نے اپنی مرغوب غذاؤں میں کلونجی کو انسانی صحت کے لیے بہترین طبی افادیت کا مظہر قرار دیا ہے۔ اس کی شفائی خصایت مسلمہ ہے۔ اس لیے کہ جس غذا کی تعریف رسول اللہ ﷺ فرمائیں وہ انسانوں کے لیے اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے۔

کلونجی سے علاج

- شوگر کے مریضوں کے لیے کلونجی کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اگر ایک حصہ کلونجی اور چوتھائی حصہ کاسنی کے بیج ملا کر باریک پیس لیں اور صبح ایک چائے کا چمچ شوگر کے مریض کو بطور دوا استعمال کرایا جائے تو اس سے شوگر کے مرض میں مبتلا افراد کو حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوگا اور ان کا مرض جاتا رہے گا۔
- کلونجی کا استعمال یرقان کے مرض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے بیج پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان کا مرض جاتا رہتا ہے۔
- کلونجی کے بیجوں کو سرکہ میں خوب جوش دے کر ٹھنڈا کریں اور پھر اس کے غرارے کریں۔ اس سے مسوڑھوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ مسوڑھوں سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے۔ اور درد جاتی رہتی ہے۔
- حاملہ خواتین کے لیے کلونجی کا استعمال فائدہ مند نہیں ہے۔
- کلونجی کا استعمال مرض نسیان کو دور کرتا ہے۔ یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ اس سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ یادداشت بہتر ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے چند دانے نہار منہ کھا لیے جائیں تو بھول جانے کی کیفیت رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔ حافظہ درست ہو جاتا ہے۔ دماغی حالت بہتر ہو جاتی ہے۔
- جن افراد کی آنکھوں میں درد ہوتا ہو، ان کے لیے کلونجی کو روغن ایرسا میں ملا

Scanned with CamScanner

کر سونگھنا آنکھوں کو آرام پہنچاتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے۔

- جن افراد کو کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، جس کی وجہ سے جسمانی نقاہت پیدا ہو جاتی ہے اور چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے۔ چہرے پر پیلاہٹ قائم ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض ایک کپ دودھ میں ایک چمچ روغن زیتون اور نصف چمچ کلونجی کے بیج پیس کر ملائیں اور روز صبح پی لیں تو ان کو مرض سے افاقہ ہوگا۔
- اعصابی تناؤ، بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت میں کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے اور طبیعت میں بشاشت پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہیجانی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔
- جوڑوں کے دائمی درد میں مبتلا مریضوں کے لیے کلونجی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اس کے استعمال سے جوڑوں کی سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے۔
- ایک کپ دودھ میں دو چمچ روغن زیتون اور ایک چھوٹا چمچ پسی ہوئی کلونجی ملا کر صبح کے وقت پینے سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور چہرے کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔
- جن بچوں کو رات سوتے وقت بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ ان کے لیے کلونجی بڑی فائدہ مند ہے۔ ایک حصہ کلونجی کے بیج باریک پیس کر دو حصہ شہد میں ملا کر مکس کریں اور رات کو سونے وقت بچوں کو نصف چمچ کھلا دیں۔ اس سے ان کے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ختم ہو جائے گی۔
- اس کے استعمال سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔
- قوتِ باہ کے لیے بھی کلونجی کا استعمال نہایت مفید ہے۔
- عورت کا دودھ بڑھانے کے لیے مؤثر دوا ہے۔ اگر کسی وجہ سے عورت کا دودھ خشک ہو گیا ہو تو کلونجی استعمال کرنے سے دودھ اتر آتا ہے۔ اس کا استعمال زیادہ کرنے سے حاملہ عورت کا حمل ساقط بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے

احتیاط ضروری ہے۔

- کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- روٹی کے ساتھ کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی۔
- اس طرح اگر کلونجی کے پسے ہوئے بیج ایک چمچ ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے مثانہ اور گردوں کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ مثانہ اور گردے کی درد دور ہو جاتی ہے۔ مثانہ اور گردوں سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔
- بلغمی امراض میں بھی کلونجی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔
- تنگی سانس کی حالت میں بھی کلونجی سے افاقہ ہوتا ہے۔
- اس کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جاتا ہے۔
- کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لیے کلونجی فائدہ مند ہے۔ بلغم کو دور کرتی ہے۔
- جن افراد کے جسم پر تل ہوں تو کلونجی کے بیجوں کا لیپ کرنے سے جلد صاف ہو جاتی ہے۔
- کلونجی کا استعمال معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ آنتوں میں موجود فاسد فضلات کو خارج کرتا ہے۔ دائمی قبض کے مرض میں فائدہ مند ہے۔
- چھاتی پر بلغم جم جانے سے سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے یہ حالت ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- جن افراد کو کثرت سے ڈکار آتے ہوں، ان کے لیے کلونجی فائدہ مند ہے۔
- کلونجی بھوک لگاتی ہے۔ بھوک کی کمی کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔
- گنجے پن کے مرض میں کلونجی کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے بیج پیس کر مہندی میں ملائیں اور سرکہ میں خوب اچھی طرح گھول کر سر پر لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور گنج پر بالوں کی دوبارہ نشوونما شروع ہو

Scanned with CamScanner

جاتی ہے۔ بال مضبوط ہو جاتے ہیں۔

- جلد کے دیگر امراض میں بھی کلونجی کی حیثیت شفا بخش ہے۔
- حب الرشاد اور کلونجی کے بیج یکساں وزن میں لے کر توے پر بریاں کریں، پھر پیس کر سرکہ میں شامل کرکے لیپ بنائیں اور مرض پر لگانے سے رفتہ رفتہ یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔
- پھوڑے پھنسیوں کی حالت میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔
- کلونجی کے بیج پیس کر سرکہ میں ملا کر مرہم سی بنالیں اور چنبل اور ریگزیما سے متاثرہ جسمانی حصوں پر لگائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔
- کلونجی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے جسم میں موجود ہر قسم کا زہر خارج ہو جاتا ہے۔ زہریلے کیڑے اور سانپ کے کاٹے اس کا جوشاندہ زہر کو زائل کرتا ہے۔
- بواسیر کے مرض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ سرکہ میں کلونجی کے بیج پیس کر ملائیں اور متاثرہ حصے پر لگائیں، اس سے مسے جھڑ جاتے ہیں۔ اگر کلونجی کے بیج باریک پیس کر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کریں پھر اس کو پئیں تو بواسیر کا مرض دور ہو جاتا ہے۔
- اس کا استعمال نظام ہضم کو بھی درست رکھتا ہے۔ بدہضمی کی حالت میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کو ٹھیک کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے معدہ میں ہونے والی درد ختم ہو جاتی ہے۔ معدہ مضبوط ہو کر اپنا فعل درست انداز سے انجام دیتا ہے۔
- جگر کے امراض میں بھی کلونجی کا استعمال فائدہ کرتا ہے۔ اس سے جگر کی خرابی درست ہو جاتی ہے۔
- پیٹ کے درد میں کلونجی افاقہ کرتی ہے۔
- فالج کی حالت میں کلونجی کے بیج مفید ثابت ہوئے ہیں۔
- اعصابی کمزوری کے مریضوں کے لیے کلونجی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

- درد قولنج اس سے دور ہو جاتا ہے۔
- رعشہ کے مرض میں بھی فائدہ کرتی ہے۔
- کلونجی کے بیج پیشاب آور ہوتے ہیں۔
- درد سے حیض آنے کی کیفیت کو ٹھیک کرتی ہے۔
- اس کے استعمال سے خواتین کی پیچیدہ بیماریاں اس سے درست ہو جاتی ہیں۔
- حیض کے خون کی کمی کو دور کرکے حیض کا خون بڑھانے میں مفید ہے۔
- کلونجی جسم کے سدے کھولتی ہے۔
- خون کی شریانوں میں موجود رکاوٹوں کو دور کرتی ہے۔
- تبخیر معدہ کی کیفیت میں فائدہ کرتی ہے۔

Scanned with CamScanner

جو

قرآن پاک میں جو کا ذکر اناج کی مد میں آیا ہے۔ اناج یعنی گیہو کا قرآنی نام حب ہے۔

عربی میں حب کے معنی دانہ کے ہیں، لیکن عموماً اس کا مفہوم اناج سے لیا جاتا ہے۔ عرب کا علاقہ کئی اقسام کے گیہو، جو اور باجرہ کی پیداوار کے لیے مشہور ہے۔ فلسطین اور شام کے کافی خطوں میں گیہوں کی پیداوار پانچ ہزار سال قبل مسیح شروع کی جا چکی تھی۔ کم سے کم پانچ اقسام کے گیہوں سے عرب واقف تھے اور ان کی کاشت زیادہ تر کھجور کے باغات میں کرتے تھے۔ حضرت سلیمان علیہ السلام کے زمانہ میں گیہوں، بحری اور بری راستوں سے برآمد بھی کیا جاتا تھا۔ جو اور جوار کی کھیتی بھی ان علاقوں میں دو سے تین ہزار سال قبل مسیح شروع کی جا چکی تھی۔

قرآن میں اناج کا ذکر

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَهُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَاَخْرَجْنَا بِهٖ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَاَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ لا وَّجَنّٰتٍ مِّنْ اَعْنَابٍ وَّالزَّيْتُوْنَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَّغَيْرَ مُتَشَابِهٍ اُنْظُرُوْٓا اِلٰى ثَمَرِهٖٓ اِذَآ اَثْمَرَ وَيَنْعِهٖ اِنَّ فِيْ ذٰلِكُمْ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يُّؤْمِنُوْنَ

''اور وہی تو ہے جو آسمان سے مینہ برساتا ہے پھر ہم نے ہی (جو

مینہ برساتے ہیں) اس سے ہر طرح کی روئیدگی اگاتے ہیں پھر ان میں سے سرسبز کونپلیں نکلتے ہیں اور ان کونپلوں میں سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے دانے نکلتے ہیں اور کھجور کے گابھے میں سے لٹکے ہوئے گچھے اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار جو ایک دوسرے سے ملتے جلتے بھی ہیں اور نہیں بھی ملتے۔ یہ چیزیں جب پھلتی ہیں تو ان کے پھلوں اور (جب پکتی ہیں تو) ان کے پکنے پر نظر کرو۔ ان میں سے ان لوگوں کے لیے جو ایمان لاتے ہیں (اللہ کی قدرت بہت سی) نشانیاں ہیں۔'' (سورہ الانعام: 99)

قرآن پاک میں اللہ رب العزت فرماتا ہے:

فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلٰى طَعَامِهٖٓ ○ اَنَّا صَبَبْنَا الْمَآءَ صَبًّا ○ ثُمَّ شَقَقْنَا الْاَرْضَ شَقًّا ○ فَاَنْۢبَتْنَا فِيْهَا حَبًّا ○ وَّعِنَبًا وَّقَضْبًا ○ وَّزَيْتُوْنًا وَّنَخْلًا ○ وَّحَدَآئِقَ غُلْبًا ○ وَّفَاكِهَةً وَّاَبًّا ○ مَّتَاعًا لَّكُمْ وَلِاَنْعَامِكُمْ ○

''سو انسان ذرا دیکھے اپنے کھانے کی طرف ہم نے خوب پانی برسایا پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا اور پھر ہم نے اگایا اس میں غلہ اور انگور اور ترکاری اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ اور میوے اور اچارے تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدہ کے لیے۔''

(سورہ عبس: 24 تا 32)

قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

وَاٰيَةٌ لَّهُمُ الْاَرْضُ الْمَيْتَةُ اَحْيَيْنٰهَا وَاَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَاْكُلُوْنَ ○ وَجَعَلْنَا فِيْهَا جَنّٰتٍ مِّنْ نَّخِيْلٍ وَّاَعْنَابٍ وَّفَجَّرْنَا فِيْهَا مِنَ الْعُيُوْنِ ○ لِيَاْكُلُوْا مِنْ ثَمَرِهٖ وَمَا عَمِلَتْهُ اَيْدِيْهِمْ

Scanned with CamScanner

اَفَلَا يَشۡكُرُوۡنَ ○

''اور ایک نشانی ان لوگوں کے لیے، زمین مردہ ہے ہم نے اسے زندہ کیا اور اس سے غلے نکالے، سو ان میں سے لوگ کھاتے ہیں اور ہم نے اس (زمین) میں باغ لگائے کھجوروں اور انگوروں کے اور اس (زمین) میں چشمے جاری کر دیے تا کہ لوگ اس (باغ) کے پھلوں میں کھائیں اور اس سارے نظام کو ان کے ہاتھوں نے نہیں پیدا کیا، سو کیا یہ لوگ شکر نہیں کرتے۔'' (سورہ یٰسین: 33 تا 35)

اللہ کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

يٰبُنَيَّ اِنَّهَآ اِنۡ تَكُ مِثۡقَالَ حَبَّةٍ مِّنۡ خَرۡدَلٍ فَتَكُنۡ فِىۡ صَخۡرَةٍ اَوۡ فِى السَّمٰوٰتِ اَوۡ فِى الۡاَرۡضِ يَاۡتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيۡفٌ خَبِيۡرٌ ○

''(لقمان نے کہا) اے بیٹا! اگر کوئی عمل رائی کے دانے کے برابر ہو، کسی پتھر کے اندر ہو یا آسمان میں ہو یا زمین کے اندر ہو اللہ اسے لے ہی آئے گا۔ بے شک اللہ بڑا باریک بین ہے بڑا باخبر۔'' (سورہ القمان: 16)

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہوتا ہے:

وَنَضَعُ الۡمَوَازِيۡنَ الۡقِسۡطَ لِيَوۡمِ الۡقِيٰمَةِ فَلَا تُظۡلَمُ نَفۡسٌ شَيۡـًٔا وَاِنۡ كَانَ مِثۡقَالَ حَبَّةٍ مِّنۡ خَرۡدَلٍ اَتَيۡنَا بِهَا وَكَفٰى بِنَا حٰسِبِيۡنَ ○

''اور ہم قیامت کے دن میزان عدل قائم کریں گے سو کسی پر ذرا برابر بھی ظلم نہ ہوگا اور اگر رائی کے دانہ کے برابر بھی کسی کا کوئی عمل ہوا تو ہم اسے ابھی لا حاضر کریں گے اور حساب لینے والے ہم ہی

کافی ہیں۔'' (سورہ الانبیاء: 47)

اناج کے بارے میں احادیث مبارکہ

جو کا احادیث مبارکہ میں احادمیں بھی ذکر آیا ہے۔

ابن ماجہ کی ایک روایت میں جو کے دلیہ کا ذکر ملتا ہے، چنانچہ ارشاد ہوتا ہے:

''رسول اللہ ﷺ کے گھر والوں میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو ارشاد ہوتا تھا کہ اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جائے، پھر ارشاد فرماتے تھے کہ یہ مریض کے دل سے غم کو دور کر دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو ایسے اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔ (ابن ماجہ)

اس روایت سے یہ پتہ چلتا ہے کہ مریضوں کے لیے جو کا دلیہ بطور غذا اور دوا نہایت فائدہ دیتا ہے۔ مرض کی وجہ سے جسم میں پیدا ہونے والی نقاہت اور کمزوری کو رفع کرتا ہے اور قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

اسی طرح احادیث میں جو کی روٹی کا تذکرہ بھی ملتا ہے۔ چنانچہ سنن ابو داؤد کی حدیث ہے جس کے راوی حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ عنہ ہیں۔ حدیث کے مبارک الفاظ کے مطابق:

حضرت یوسف بن عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں:

1۔ ''میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا:

''یہ اس کا سالن ہے۔''

اور تناول فرما لیا۔

2۔ حضرت بن سعد رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں، جس کا مفہوم کچھ اس طرح ہے:

''رسول اللہ ﷺ کے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین جو کے

Scanned with CamScanner

آٹا میں پھونکیں مارتے تھے، پھونک مارنے سے اس کے ہلکے ریشے اڑ جاتے، باقی موٹا اور اس کا چھان بورا ہم گوندلیا کرتے تھے۔"

ان روایات سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کھانوں میں جو کی روٹی کا استعمال کثرت سے فرماتے تھے۔

جو بطورِ غذا

رسول اللہ ﷺ جو کی روٹی کو پسند فرماتے تھے اور اس کا استعمال کثرت سے فرماتے تھے اور دیگر اجناس کی روٹیوں کے مقابلے میں جو کی روٹی کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

جو سے ستو بنائے جاتے ہیں اور ستو کا ذکر بھی بے شمار احادیث مبارکہ میں آیا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

"میں مدینہ طیبہ میں وارد ہوا تو میری ملاقات عبداللہ بن سلام (رضی اللہ عنہ) سے ہوئی، انہوں نے مجھے اپنے پاس ٹھہرنے کی دعوت دی اور فرمایا:

"میں تمہیں اس پیالہ میں پلاؤں گا، جس میں رسول اللہ ﷺ نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھواؤں گا، جس میں رسول اللہ ﷺ نے نماز پڑھی۔"

چنانچہ میں ان کے پاس ٹھہر گیا اور انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھیں۔

ان تمام احادیث مبارکہ میں جو کہ مختلف انداز سے تناول اور نوش کرنے کا تذکرہ ملتا ہے۔ جو ایک زود ہضم غذا ہے۔ معدہ اسے بہت ہضم کر لیتا ہے اور یہ معدہ پر بوجھ نہیں ڈالتی۔ اس کے بے شمار غذائی اور طبی فوائد ہیں۔ اطبا کرام اس بات پر متفق ہیں کہ جو جسم کو طاقت بخشتے ہیں اور جلد ہضم ہو کر جسم کی تعمیر کرتے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ جو کی روٹی، جو کے ستو اور جو کا دلیہ تناول فرمایا کرتے تھے۔

ایک روایت میں دلیہ کا ذکر اس طرح ملتا ہے:

"رسول اللہ ﷺ کے گھر والوں میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو ارشاد ہوتا تھا۔"

"اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جائے۔"

رسول اللہ ﷺ نے جو کے دلیہ کے متعلق مزید ارشاد فرماتے ہوئے کہا:

"یہ مریض کے دل سے غم کو دور کرتا ہے اور اس کی کمزوری کو ایسے اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔" (ابن ماجہ)

اس روایت سے پتہ چلتا ہے کہ مریضوں کے لیے جو کا دلیہ بطور غذا اور دوا نہایت فائدہ مند ہے۔ مرض کی وجہ یہ جسم میں پیدا ہونے والی نقاہت اور کمزوری کو رفع کرتا ہے اور قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

جو سے علاج

- جو ایک ہلکی پھلکی غذا ہے۔ دل اور دماغ کو فرحت بخشتی ہے۔ دماغ کو سکون پہنچاتی ہے۔
- جن افراد کے مثانہ میں گرمی ہو اور پیشاپ چل کر آتا ہو، ان کے لیے جو کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے پینا انتہائی فائدہ مند ہے۔ اس سے مثانے میں موجود فاسد فضلات پیشاپ کے راستے جلد خارج ہو جاتے ہیں اور مثانہ کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔
- گردوں کے مرض میں مبتلا افراد بھی اس جوشاندہ کو استعمال کریں تو ان کے لیے بھی مفید ہے۔
- خون کی خرابی کی وجہ سے چہرے پر یا جسم پر پھوڑے پھنسیوں کی حالت پیدا

Scanned with CamScanner

ہو جاتی ہے۔ ایسے میں جو کا استعمال خون کی گرمی اور جوش کو اعتدال پر لاتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔

- گرمی دانوں کی کیفیت میں جو کے ستو کا شربت پینا فائدہ دیتا ہے۔
- جلدی خارش کے مرض میں جو کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔
- جو بے خوابی کی کیفیت کو بھی دور کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے نیند کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔
- جو مرض نسیان میں فائدہ دیتے ہیں۔ بھول جانے کی عادت اکثر لڑکے اور لڑکیوں میں پائی جاتی ہے۔ ایسے افراد اگر جو کا استعمال باقاعدگی سے کریں تو ان کو بھول جانے کی عادت سے جلد چھٹکارا حاصل ہو جائے گا اور ان کی دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہو جائے گا۔ یادداشت تیز ہو جائے گی۔
- جو کا استعمال بڑھی ہوئی ذکاوتِ حس کو دور کرتا ہے۔ اس حالت میں جو کے ستو شربت کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے معدہ کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔
- جو کا استعمال خون میں تیزابی کیفیت کو ختم کرنے میں فائدہ دیتا ہے۔
- جلدی امراض میں بھی جو کا استعمال مفید ہے۔ جو خون کی خرابیوں کو دور کرتے ہیں۔ یہ مصفیٔ خون ہوتے ہیں۔ خون سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔
- جن افراد کا پیٹ اکثر خراب رہتا ہے اور بار بار اجابت کی حالت رہتی ہے، ان کے لیے جو کا دلیہ بنا کر کھانا انتہائی فائدہ مند ہے۔
- پٹھوں کی کمزوری کی حالت میں جو کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔
- جن افراد کو بھوک نہیں لگتی، ان کے لیے جو کا دلیہ استعمال کرنا انتہائی مفید ہے۔ اس سے ان کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کا استعمال نظام ہضم کو

درست رکھتا ہے اور بدہضمی کی کیفیت پیدا نہیں ہونے دیتا۔

- بدن کو مضبوط بنانے میں جو ایک فعال کردار ادا کرتے ہیں۔
- جسم کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جو کا جوشاندہ انتہائی مفید ہے۔ یہ جوشاندہ جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ جسم کو تسکین پہنچاتا ہے۔ بیمار کے چہرے پر تازگی لاتا ہے۔ طبیعت میں بے چینی کی کیفیت کو ختم کر کے مریض کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔
- معدہ کی سوزش کو دور کرنے میں بھی جو مفید ثابت ہوئے ہیں۔
- دماغی کام کرنے والوں کے لیے نہار منہ جو کا دلیہ کھانا فائدہ مند ہے۔
- گلے کی سوزش میں جو کا گرم جوشاندہ پینے سے شفاء حاصل ہوتی ہے۔
- گلے جو کا شربت صفراری حالت میں بھی تسکین پہنچاتا ہے۔
- پیاس کی وجہ سے زبان خشک ہونے کی کیفیت میں یہ شربت اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس کو بجھا دیتا ہے، جگر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
- خارش کی حالت میں جو کا آٹا سرکہ میں خوب اچھی طرح ملا کر مرہم بنائیں اور متاثرہ حصوں پر لیپ کریں اس سے افاقہ ہوگا۔
- جسم کے ورم زدہ حصوں پر جو کا آٹا شہد کے پانی میں ملا کر لی کرنے سے ورم دور ہو جاتے ہیں۔
- مسوڑھوں کے درد میں بھی جو فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔ جو کو پانی میں ابال لیں، پھر اس پانی سے کلیاں کریں تو مسوڑھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- جو کا جوشاندہ معدہ درست کرتا ہے۔ چونکہ جلد ہضم ہونے والی غذا ہے اس لیے معدہ پر بوجھ ڈالنا اور معدہ کی اکثر بیماریوں سے نجات دیتا ہے۔ معدہ کی جلن کو دور کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

- دل کی گرمی میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ خاص طور پر گرم مزاج والے افراد کے لیے بہت مفید ہے۔
- یہ چڑچڑے پن کی کیفیت کو دور کرتا ہے اور ہیجانی حالت میں فائدہ پہنچاتا ہے۔
- معدہ کے السر میں مبتلا مریض صبح ناشتہ میں جو کا دلیہ استعمال کریں تو چند ماہ میں ہی ان کا مرض دور ہو جائے گا۔
- جن افراد کو پیشاب کے راستے پیپ اور خون آتا ہو، ان کے لیے جو کا جوشاندہ ٹھنڈا کر کے شہد میں ملا کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔
- دائمی قبض کے مریضوں کے لیے جو کا دلیہ دینا کھانا فائدہ دیتا ہے۔
- گردے میں پتھری والے مریض جو کے ٹھنڈے جوشاندہ میں شہد ملا کر پئیں تو پتھری جلد خارج ہو جاتی ہے۔
- آنتوں کے السر میں مبتلا مریض صبح نہار منہ جو کا دلیہ استعمال کریں ت وان کو اس مرض سے شفاء حاصل ہوگی۔
- پیشاب کی نالی میں موجود سوزش کی حالت میں جو کے پانی میں شہد ملا کر پینا سوزش کو دور کرتا ہے۔
- جو جسم میں خون کی کمی کو دور کرتے ہیں۔ ان کو کھانے سے صالح خون پیدا ہوتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں۔
- جو کے مسلسل استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔
- جو کی روٹی جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پوری کرتی ہے۔
- یرقان کے مریضوں کے لیے جو کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ جسم میں گرمی کی زیادتی کو دور کر کے اعتدال پر لاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner